Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ Горьковской СОШ
_____ О.В. Левченко

ПРИМЕРНОЕ 20 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ С 7ми до 11 ЛЕТ(осенне-зимний сезон)

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИй ЗАВТРАК, ОБЕД для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценность (калорийности) горя обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастн

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом			**18/5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**73,00**
батон	18,00	18,00					**175,00**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
Каша молочная в ассоритменте			**200**	**2,64**	**5,06**	**25,29**	**180,00**
крупа рисовая	25,00	25,00					
или крупа пшеничная	25,00	25,00					
или крупа овсяная	24,00	24,00					
или крупа пшеная	27,00	27,00					
или крупа ячневая	24,00	24,00					
вода	89,00	89,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	98,00	98,00					
соль йодированая	0,29	0,29					
сахар песок	1,00	1,00					
масло сливочное 72.5 %	2,52	2,52					
Запеканка творожная со сгущеным молоком			**90/15**	**10,79**	**4,36**	**15,86**	**145,25**
творог	83,83	83,00					
яйцо куриное	3,60	3,60					
крупа манная	5,00	5,00					
сахар песок	7,00	1,00					
Сухари панировочные	2,00	2,00					
сметана	3,60	3,60					
масса полуфабриката		**98,20**					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	15,00	15,00					
или							
Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва			**90/15**	**10,79**	**4,36**	**15,86**	**145,25**
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**
чай заварка	1,00	1,00					
вода питьевая	205,00	205,00					
сахар песок	2,00	2,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**
ИТОГО:			**547**	**16,04**	**15,81**	**67,84**	**493,48**
ОБЕД							
Солянка сборная мясная			**250**	**6,91**	**7,50**	**30,36**	**204,87**
курица-тушка	21,23	14,64					
масса отварной птицы		**12,00**					
свинина с/м	11,88	11,31					
масса отварной свинины		**7,80**					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	73,15	55,00					
01.11.-31.12. -43%	78,65	55,00					
01.01-29.02 - 54%	84,70	55,00					
01.03 - 67%	91,85	55,00					

лук репчатый	20,23	17,00					
огурцы соленые	28,5	15,00					
масло растительное	4,00	4,00					
томатная паста	7,50	7,50					
лимон	2,28	2,00					
вода питьевая	235,00	235,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
Жаркое по-домашнему			**200**	**13,20**	**15,64**	**28,68**	**328,56**
свинина с/м	58,80	56,00					
масса тушеного мяса		***40***					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	159,60	120,00					
01.11.-31.12. -43%	171,60	120,00					
01.01-29.02 - 54%	184,80	120,00					
01.03 - 67%	200,40	120,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
морковь 20 %	18,75	15,00					
морковь 25%	19,95	15,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
томатная паста	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	4,30	4,30					
зелень свежая	0,81	0,60					
чеснок	0,60	0,50					
или чеснок сушеный	0,05	0,05					
вода	25,00	25,00					
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0,27**	**0,09**	**15,21**	**63,14**
смесь ягод	30,00	30,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
Хлеб ржаной			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
ИТОГО:			**710**	**23,29**	**23,80**	**104,36**	**740,22**
Итого за завтрак, обед:			**1257**	**39,33**	**39,61**	**172,20**	**1233,70**

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Колбаска мясная			**90**	**7,32**	**7,92**	**17,52**	**136,02**
фарш говяжий	43,60	40,00					
филе бедра	14,30	13,00					
свинина	17,85	17,00					
вода питьевая	13,00	13,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
лук репчатый	8,83	8,10					
соль йодированная	0,20	0,20					
яйцо куриное	2,70	2,70					
мука пшеничная	5,00	5,00					
масса п/ф		**108,00**					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					

или							
Колбаска мясная п/ф пром. произ			**90**				
Колбаска мясная п/ф пром. произ pfv/	108,00	108,00					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**1,90**	**20,08**	**116,00**
макароные изделия	55,00	55,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
вода питьевая	330,00	330,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Какао с молоком			**200**	**2,80**	**2,54**	**12,58**	**87,05**
какао-порошок	2,50	2,50					
вода питьевая	110,00	110,00					
сахар песок	4,00	4,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00					
Язычок слоеный с сахаром			**50**	**1,56**	**4,00**	**9,02**	**95,63**
яйцо куриное	1,00	1,00					
сахар песок	2,00	2,00					
тесто слоеное промышленного производства	58,00	58,00					
масса п/ф		**61,00**					
масло растительное для смазкилиста	0,50	0,50					
или							
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.							
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.	60,00	60,00					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
ИТОГО:			**510**	**16,09**	**16,53**	**68,46**	**478,90**
ОБЕД							
Суп с птицей, крупой и овощами			**220**	**6,42**	**6,34**	**22,14**	**148,63**
курица-тушка	21,75	15,00					
масса готовой птицы		***12***					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	70,49	53,00					
01.11.-31.12. -43%	75,79	53,00					
01.01-29.02 - 54%	81,62	53,00					
01.03 - 67%	88,51	53,00					
морковь 25 %	15,96	12,00					
морковь 20 %	15,00	12,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода питьевая	188,00	188,00					
крупа рис круглый	10,00	10,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
зелень свежая	0,68	0,50					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
Гуляш из птицы			**90**	**12,19**	**12,06**	**17,37**	**251,36**
филе куриное	55,00	50,00					
масса тушеной птицы		**40,00**					
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
мука пшеничная в/с	2,00	2,00					
масло растительное	3,00	3,00					

вода питьевая	60,00	60,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
Картофель отварной			**150**	**1,90**	**4,90**	**19,05**	**132,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	210,14	158,00					
01.11.-31.12. -43%	225,94	158,00					
01.01-29.02 - 54%	243,32	158,00					
01.03 - 67%	263,86	158,00					
вода питьевая	316,00	316,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
масло растительное	4,00	4,00					
Компот из сухофруктов			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**
сухофрукты	19,00	19,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	220,00	220,00					
Хлеб ржаной			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
ИТОГО:			**700**	**23,12**	**23,77**	**100,92**	**722,14**
Итого за завтрак, обед:			**1210**	**39,21**	**40,30**	**169,38**	**1201,04**

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Горячий бутерброд "Пикантный"			**30**	**6,06**	**5,03**	**13,40**	**118,90**
сыр Сулугуни	11,11	11,00					
батон молочный	18,00	18,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
Борщ с птицей и сметаной			**200**	**6,02**	**9,00**	**16,93**	**146,21**
курица-тушка	27,19	18,75					
масса отварной птицы		***15,00***					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	21,28	16,00					
01.11.-31.12. -43%	22,88	16,00					
01.01-29.02 - 54%	24,64	16,00					
01.03 - 67%	26,72	16,00					
капуста белокочанная свежая	20,00	16,00					
свекла - до 01.01 - 20%	40,00	32,00					
с 01.01 - 25%	42,56	32,00					
морковь до 01.01.-25%	11,25	9,00					
с 01.01 - 33%	11,97	9,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25					
лук репчатый	11,90	10,00					
лавровый лист	0,02	0,02					
масло растительное	4,00	4,00					
сметана	5,00	5,00					
лимонная кислота	0,13	0,13					

соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	180,00	180,00					
сахар песок	1,00	1,00					
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**12,00**	**75,64**
чай чёрный	1,00	1,00					
сахар песок	5,00	5,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода питьевая	160,00	160,00					
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**
ИТОГО:			**570**	**15,41**	**15,91**	**68,16**	**481,0**
ОБЕД							
Суп Лагман с птицей			**250**	**8,80**	**6,57**	**26,37**	**189,72**
курица-тушка	17,69	12,20					
масса отварной птицы		**10,00**					
спагетти	28,00	28,00					
масса отварных спагетти		**62**					
чеснок	1,28	1,00					
лук репчатый	13,09	11,00					
масло растительное	4,50	4,50					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22,08	16,60					
01.11.-31.12. -43%	23,74	16,60					
01.01-29.02 - 54%	25,56	16,60					
01.03 - 67%	27,72	16,60					
морковь 20 %	13,13	10,50					
морковь 25%	13,97	10,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	160,00	160,00					
перец с/м	9,00	9,00					
томатная паста	5,00	5,00					
Плов с мясом			**200**	**11,60**	**17,14**	**29,68**	**289,48**
свинина с/м	58,80	56,00					
масса тушеного мяса		***40***					
крупа рис пропаренный	55,00	55,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
морковь 20 %	25,00	20,00					
морковь 25%	26,60	20,00					
куркума	0,01	0,01					
лук репчатый	14,28	12,00					
масло растительное	4,98	4,98					
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**22,64**	**104,68**
плоды шиповника	17,00	17,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	220,00	220,00					
Хлеб ржаной			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,87**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**

ИТОГО:			**700**	**23,65**	**24,49**	**105,32**	**710,95**
Итого за завтрак, обед:			**1270**	**39,06**	**40,40**	**173,48**	**1191,95**
4 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**
огурцы свежие	63,00	60,00					
или томаты свежие	63,00	60,00					
или							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**
Чахохбили			**90**	**9,10**	**9,78**	**6,98**	**119,68**
филе куриное	67,10	61,00					
или грудка куриная на кости	68,75	62,50					
масса готового мяса		**50,00**					
лук репчатый	23,80	20,00					
томаты свежие	21,00	20,00					
или томаты с/м	20,00	20,00					
вода питьевая	30,00	30,00					
мука пшеничная в/с	2,00	2,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
масло растительное	3,00	3,00					
лимонная кислота	0,15	0,15					
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**6,14**	**23,69**	**177,25**
крупа гречневая	55,00	55,00					
вода питьевая	106,50	106,50					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
Напиток из смеси сухофруктов			**200**	**0,74**	**0,28**	**24,67**	**114,68**
сухофрукты	18,20	18,20					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	220,00	220,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
ИТОГО:			**520**	**15,43**	**16,47**	**67,30**	**470,11**
ОБЕД							
Суп - пюре с птицей и гренками			**220/10**	**8,44**	**8,59**	**31,92**	**211,14**
филе куриное	17,60	16,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	99,75	75,00					
01.11.-31.12. -43%	107,25	75,00					
01.01-29.02 - 54%	115,50	75,00					
01.03 - 67%	125,25	75,00					
морковь 20 %	25,00	20,00					
морковь 25%	26,60	20,00					
лук репчатый	17,85	15,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	30,00	30,00					
вода питьевая	80,00	80,00					

масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
хлеб пшеничный	16,00	10,00					
Тефтель мясной			**90**	**8,06**	**8,16**	**17,52**	**153,03**
фарш говяжий	37,74	37,00					
филе куриное	36,30	33,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
крупа рис круглый	9,60	9,60					
масса отварного риса		**24,00**					
вода питьевая	19,20	19,20					
соль йодированная	0,20	0,20					
мука пшеничная в/с	4,00	4,00					
масса п/ф		***105,00***					
масло растительное	1,50	1,50					
или							
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**90**				
тефтель мясной п/ф пром.произ	105,00	105,00					
масло растительное	1,50	1,50					
Капуста тушеная			**150**	**3,6**	**6,30**	**18,80**	**156,00**
капуста б/к	193,75	155,00					
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00					
с 01.01 - 33%	23,94	18,00					
лук репчатый	10,71	9,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
мука пшеничная	2,30	2,30					
вода питьевая	12,00	12,00					
масло растительное	7,00	7,00					
Чай с сахаром и брусникой			**200**	**0,27**	**0,09**	**2,15**	**43,14**
чай чёрный	1,00	1,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
сахар песок	9,00	9,00					
брусника с/м	5,00	5,00					
Хлеб ржаной			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
ИТОГО:			**730**	**23,28**	**23,71**	**100,50**	**706,96**
Итого за завтрак, обед:			**1250**	**38,71**	**40,18**	**167,80**	**1177,07**

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Шницель рыбный			**90**	**9,48**	**10,24**	**14,14**	**212,42**
минтай тушка с/м	78,00	50,00					
или филе минтая	80,07	51,00					
свинина	19,95	19,00					
вода питьевая	12,00	12,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
лук репчатый	10,83	9,10					
сухарь панировочный	5,00	5,00					

соль йодированная	0,20	0,20					
яйцо куриное	2,70	2,70					
масса п/ф		**108,00**					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
или							
Шницель рыбный п/ф пром.производства			**90**				
шницель рыбный п/ф пром.произ (зам)	105,00	105,00					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
Пюре картофельное			**170**	**3,68**	**5,33**	**23,81**	**162,93**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200,83	151,00					
01.11.-31.12. -30%	215,93	151,00					
01.01-29.02 - 35%	232,54	151,00					
01.03 - 40%	252,17	151,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	28,88	27,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**
чай заварка	1,00	1,00					
вода питьевая	205,00	205,00					
сахар песок	6,00	6,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**500**	**15,41**	**16,01**	**67,09**	**470,58**
ОБЕД							
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**
огурцы свежие	63,00	60,00					
или томаты свежие	63,00	60,00					
или							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**
Суп гороховый с мясом и зеленью			**220**	**7,20**	**8,67**	**26,24**	**199,73**
свинина	15,95	14,50					
масса отварного мяса		***10***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00					
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00					
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00					
01.03 - 40%	100,20	60,00					
горох лущёный	23,00	23,00					
масло растительное	4,00	4,00					
лук репчатый	12,20	10,25					
морковь 20 %	18,75	15,00					
морковь 25%	19,95	15,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
вода	180,00	180,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
Паста с курицей и сулугуни			**200**	**14,92**	**15,30**	**48,88**	**375,63**
Паста:							
филе куриное	38,50	35,00					
макароны	50,00	50,00					
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00					
с 01.01 - 33%	0,00						
лук репчатый	17,85	15,00					

соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	6,00	6,00					
сыр сулугуни	12,12	12,00					
соус для пасты помадоро:			***50***				
томаты с/м	27,00	27,00					
вода питьевая	23,50	23,50					
соль йодированная	0,20	0,20					
сахар-песок	0,50	0,50					
чеснок	1,20	1,00					
или чеснок сушеный	0,03	0,03					
Компот из смородины			**200**	**0,08**	**0,08**	**11,94**	**49,30**
смородина красная	25,00	25,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,89**	**66,30**
ИТОГО:			**710**	**24,24**	**24,41**	**103,65**	**705,26**
Итого за завтрак, обед:			**1210**	**39,65**	**40,41**	**170,74**	**1175,84**
Итого за 5 дней :				**195,96**	**200,90**	**853,60**	**5979,60**
Средняя за 1 день :				**39,19**	**40,18**	**170,72**	**1195,92**

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Кукуруза консервированная (бланшированная)			**60**	**0,85**	**0,07**	**14,51**	**22,89**
кукуруза консервированная	92,40	60,00					
Гуляш из свинины			**90**	**10,53**	**10,16**	**10,66**	**153,23**
свинина с/м	73,50	70,00					
масса тушеного мяса		**50,00**					
лук репчатый	14,28	12,00					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,20	3,20					
мука пшеничная в/с	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
вода питьевая	60,00	60,00					
Рис отварной			**150**	**2,76**	**5,78**	**19,89**	**210,93**
крупа рисовая	52,50	52,50					
масло растительное	4,00	4,00					
вода питьевая	105,00	105,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
Напиток ягодный			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**
смородина с/м	25,00	25,00					
или клубника с/м	25,00	25,00					
или брусника с/м	25,00	25,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
сахар песок	6,00	6,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,25**	**13,89**	**66,30**
ИТОГО:			**530**	**15,49**	**16,26**	**68,93**	**493,33**

ОБЕД							
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			**200**	**3,75**	**8,13**	**8,17**	**132,02**
курица-тушка	18,13	12,50					
масса отварной курицы		***10***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00					
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00					
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00					
01.03 - 40%	41,75	25,00					
капуста	31,25	25,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
морковь 20 %	18,75	15,00					
морковь 25%	19,95	15,00					
томатная паста	7,00	7,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
лук репчатый	11,90	10,00					
масло растительное	3,50	3,50					
вода питьевая	180,00	180,00					
зелень свежая	0,68	0,50					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
сметана 15%	5,00	5,00					
Курица запеченая с картофелем, сметаной			**250**	**15,36**	**15,38**	**49,25**	**399,06**
бедро куриное на кости	98,34	89,40					
или грудка куриная на кости	108,75	75,00					
масса готовой птицы		**60**					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	332,50	250,00					
01.11.-31.12. -30%	357,50	250,00					
01.01-29.02 - 35%	385,00	250,00					
01.03 - 40%	417,50	250,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
сметана м.д.ж. 15%	6,00	6,00					
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**
чай заварка	1,00	1,00					
вода питьевая	205,00	205,00					
сахар песок	2,00	2,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**730**	**23,14**	**24,29**	**105,08**	**714,71**
Итого за завтрак, обед:			**1260**	**38,63**	**40,55**	**174,01**	**1208,04**

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Тефтель мясной			**90**	**8,06**	**8,16**	**17,52**	**153,03**
фарш говяжий	37,74	37,00					
филе куриное	36,30	33,00					

лук репчатый	8,33	7,00					
крупа рис круглый	9,60	9,60					
масса отварного риса		**24,00**					
вода питьевая		**19,20**					
соль йодированная	0,20	0,20					
мука пшеничная в/с	4,00	4,00					
масса п/ф		***105,00***					
масло растительное	1,50	1,50					
или							
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**90**				
тефтель мясной п/ф пром.произ зам	105,00	105,00					
масло растительное	1,50	1,50					
Рагу из овощей			**150**	**2,90**	**2,58**	**11,45**	**127,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146,30	110,00					
01.11.-31.12. -30%	157,30	110,00					
01.01-29.02 - 35%	169,40	110,00					
01.03 - 40%	183,70	110,00					
морковь 20 %	21,25	17,00					
морковь 25%	22,61	17,00					
капуста белокочанная	65,00	52,00					
лук репчатый	13,09	11,00					
томатная паста	2,00	2,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
чеснок	0,48	0,40					
или сухой чеснок	0,40	0,40					
масло растительное	5,00	5,00					
Чай "Витаминый"			**200**	**0,27**	**0,05**	**13,46**	**55,46**
чай чёрный	1,00	1,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
сахар песок	4,00	4,00					
плоды шиповника	2,00	2,00					
Витушка с повидлом из слоеного теста			**40**	**3,55**	**5,23**	**15,63**	**111,2**
тесто слоеное промышленного производства	48,00	48,00					
повидло	8,00	8,00					
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00					
яйцо куриное	1,00	1,00					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
масса п/ф		**58,00**					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
Итого:			**500**	**15,67**	**16,19**	**67,32**	**490,89**
ОБЕД							
Свекольник с птицей и сметаной			**250**	**4,82**	**7,18**	**11,39**	**168,05**
курица-тушка	23,56	16,25					
масса отварной курицы		***13***					
свекла 20 %	68,75	55,00					
свекла 25 %	73,15	55,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	46,55	35,00					
01.11.-31.12. -30%	50,05	35,00					
01.01-29.02 - 35%	53,90	35,00					
01.03 - 40%	58,45	35,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
морковь 20 %	12,50	10,00					
морковь 25%	13,30	10,00					

лук репчатый	9,52	8,00					
томатная паста	3,00	3,00					
вода	215,00	215,00					
лимонная кислота	0,15	0,15					
масло растительное	3,80	3,80					
сметана 15%	7,00	7,00					
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			**180**	**15,38**	**16,78**	**35,21**	**360,45**
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	155,00	155,00					
вода питьевая	310,00	310,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Компот из кураги			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**
курага	18,00	18,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	230,00	230,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**690**	**23,93**	**24,65**	**100,54**	**718,65**
Итого за завтрак, обед:			**1190**	**39,60**	**40,84**	**167,86**	**1209,54**

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**
огурцы свежие	63,00	60,00					
или томаты свежие	63,00	60,00					
или							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**
Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему			**90**	**8,70**	**10,81**	**14,95**	**159,3**
грудка куриная на кости	120,78	109,80					
или бедро куриное	156,60	130,50					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5,00	5,00					
чеснок	0,60	0,50					
или чеснок сухой	0,05	0,05					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**1,90**	**20,08**	**116,00**
макароные изделия	55,00	55,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
вода питьевая	330,00	330,00					
масло растительное	3,00	3,00					
Кофейный напиток			**200**	**1,70**	**2,84**	**20,14**	**139,00**
кофейный напиток	2,00	2,00					
вода питьевая	135,00	135,00					
сахар песок	6,00	6,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
ИТОГО:			**520**	**15,51**	**15,82**	**67,13**	**472,80**
ОБЕД							

Суп овощной с птицей			**220**	**7,65**	**8,68**	**18,46**	**188,63**
курица-тушка	18,13	12,50					
масса готовой птицы		***10***					
капуста б/к	25,00	20,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	69,16	52,00					
01.11.-31.12. -43%	74,36	52,00					
01.01-29.02 - 54%	80,08	52,00					
01.03 - 67%	86,84	52,00					
морковь 25 %	17,29	13,00					
морковь 20 %	16,25	13,00					
лук репчатый	13,09	11,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода питьевая	188,00	188,00					
томатная паста	5,00	5,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
зелень свежая	0,68	0,50					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00					
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00					
01.01-29.02 - 35%	200,20	130,00					
01.03 - 40%	217,10	130,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Тефтель рыбный			**90**	**8,44**	**9,70**	**10,78**	**168,85**
минтай тушка с/м	80,03	51,30					
или филе минтая	80,54	51,30					
филе бедра птицы	20,71	19,00					
вода питьевая	10,00	10,00					
крупа рисовая	6,00	6,00					
масса отварного риса:		**15,00**					
лук репчатый	11,90	10,00					
масло растительное	1,80	1,80					
лук репчатый пассерованный		6,50					
соль йодированная	0,20	0,20					
мука пшеничная	5,00	4,00					
масса п/ф		**106,00**					
масло растительное	1,50	1,50					
или							
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			**90**				
тефтель рыбный п/ф пром.производства	106,00	106,00					
масло растительное	1,50	1,50					
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,50**	**0,00**	**20,36**	**121,28**
яблоки свежие	28,25	25,00					
сахар песок	6,00	6,00					

лимон	5,70	5,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,11**	**0,21**	**11,58**	**55,25**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**725**	**23,19**	**23,73**	**105,35**	**733,02**
Итого за завтрак, обед:			**1245**	**38,70**	**39,55**	**172,48**	**1205,82**

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом и сыром			**18/5/10**	**5,92**	**7,42**	**11,69**	**117,84**
батон	18,00	18,00					
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
сыр	10,10	10,00					
Рассольник Ленинградский с птицей,сметаной и зеленью			**200**	**7,41**	**8,22**	**15,25**	**148,89**
курица-тушка	19,94	13,75					
масса отварной птицы		***11***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00					
01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00					
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00					
01.03 - 40%	75,15	45,00					
крупа перловая	4,00	4,00					
морковь 20 %	12,50	10,00					
морковь 25%	13,30	10,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
огурцы соленые	19,00	10,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
вода	188,00	188,00					
сметана 15%	6,00	6,00					
зелень свежая	0,68	0,50					
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**
чай заварка	1,00	1,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
сахар песок	6,00	6,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**
ИТОГО:			**593**	**15,40**	**16,22**	**69,97**	**474,31**
ОБЕД							
Суп -лапша с птицей			**220**	**9,12**	**8,10**	**28,53**	**236,83**
курица-тушка	18,13	12,50					
масса готовой птицы		***10***					
макаронные изделия (лапша)	10,00	10,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло растительное	4,00	4,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00					
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00					

01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00					
01.03 - 40%	83,50	50,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
вода	180,00	180,00					
Бефстроганов из мяса			**90**	**9,30**	**10,55**	**9,05**	**208,65**
свинина	58,80	56,00					
масса готового мяса		**40,00**					
морковь до 01.01	12,50	10,00					
морковь с 01.01	13,30	10,00					
лук репчатый	7,14	6,00					
сметана	12,00	12,00					
вода питьевая	20,00	20,00					
мука пшеничная в/с	2,50	2,50					
соль йодированная	0,30	0,30					
масло растительное	5,00	5,00					
Картофель отварной			**150**	**2,41**	**5,23**	**19,05**	**132,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	210,14	158,00					
01.11.-31.12. -43%	225,94	158,00					
01.01-29.02 - 54%	243,32	158,00					
01.03 - 67%	263,86	158,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масло растительное	4,00	4,00					
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0,27**	**0,09**	**15,21**	**63,14**
смесь ягод	30,00	30,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**720**	**24,23**	**24,58**	**104,26**	**740,07**
Итого за завтрак, обед:			**1313**	**39,63**	**40,80**	**174,23**	**1214,38**

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Плов с мясом			**210**	**9,45**	**10,08**	**27,10**	**191,32**
свинина мясная	73,50	70,00					
масса тушеного мяса		**50**					
масло растительное	6,30	6,30					
крупа рисовая	60,00	60,00					
морковь до 01.01.-20%	32,50	26,00					
с 01.01 - 25%	34,58	26,00					
лук репчатый	24,99	21,00					
соль йодированая	0,60	0,60					
вода питьевая	173,00	173,00					
куркума	0,01	0,01					
Палочка слоеная с сыром			**50**	**4,12**	**5,57**	**11,95**	**101,02**
тесто слоеное промышленного производства зам	50,00	50,00					
сыр	8.08	8,00					
мука пшеничная в/с на подпыл	0,50	0,50					

яйцо куриное	1,50	1,50					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
или							
Палочка слоеная с сыром пром. произ			**50**				
палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59,00	59,00					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
Напиток из кураги			**200**	**0,60**	**0,08**	**11,52**	**90,70**
курага	15,00	15,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	230,00	230,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
ИТОГО:			**500**	**15,95**	**16,07**	**69,09**	**471,44**
ОБЕД							
Суп - пюре с птицей и гренками			**220/10**	**8,69**	**9,12**	**27,35**	**245,21**
филе куриное	16,10	14,64					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	99,75	75,00					
01.11.-31.12. -43%	107,25	75,00					
01.01-29.02 - 54%	115,50	75,00					
01.03 - 67%	125,25	75,00					
морковь 20 %	25,00	20,00					
морковь 25%	26,60	20,00					
лук репчатый	17,85	15,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	30,00	30,00					
вода питьевая	80,00	80,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
хлеб пшеничный	16,00	10,00					
Котлета мясо-картофельная			**90**	**7,32**	**7,92**	**17,52**	**136,02**
фарш говяжий с/м	19,62	18,00					
филе бедра с/м	26,40	24,00					
филе куриное с/м	40,70	37,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	15,96	12,00					
01.11.-31.12. -43%	17,16	12,00					
01.01-29.02 - 54%	18,48	12,00					
01.03 - 67%	20,04	12,00					
лук репчатый	13,08	12,00					
соль йодированная	0,25	0,25					
сухари панировочные	5,00	5,00					
масса п/ф		**108,00**					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
или							
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ			**90**				
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ (зам)	108,00	108,00					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
Капуста тушеная			**150**	**3,60**	**6,30**	**18,80**	**160,00**
капуста б/к	193,75	155,00					
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00					
с 01.01 - 33%	23,94	18,00					
лук репчатый	10,71	9,00					

мука пшеничная	2,50	2,50					
вода питьевая	12,00	12,00					
соль йодированая	0,30	0,30					
масло растительное	8,00	8,00					
Чай с сахаром и брусникой			**200**	**0,27**	**0,09**	**2,15**	**43,14**
чай чёрный	1,00	1,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
сахар песок	6,00	6,00					
брусника с/м	5,00	5,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,89**	**66,30**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**740**	**23,46**	**24,13**	**102,87**	**705,92**
Итого за завтрак, обед:			**1240**	**39,41**	**40,20**	**171,96**	**1177,36**
Итого за 5 дней :				**195,97**	**201,94**	**860,54**	**6015,14**
Средняя за 1 день :				**39,19**	**40,39**	**172,11**	**1203,03**

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Каша молочная в ассортименте			**200**	**6,36**	**7,23**	**22,82**	**170,36**
крупа пшено	25,00	30,00					
крупа рисовая	25,00	25,00					
или крупа пшеничная	25,00	25,00					
или крупа овсяная	24,00	24,00					
или крупа ячневая	24,00	24,00					
вода	86,00	86,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00					
сахар песок	2,00	2,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Пирог Царский			**90**	**8,36**	**9,17**	**27,15**	**217,13**
масло сливочное 72.5 %	12,50	12,50					
мука пшеничная в/с	34,07	34,07					
разрызлитель	0,03	0,03					
яйцо куриное	12,40	12,40					
творог 9%	43,00	43,00					
сахар песок	2,00	2,00					
масса п/ф		**104,00**					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
Чай с лимоном			**200/3**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**
чай заварка	0,50	1,00					
лимон	3,42	3,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
сахар песок	2,00	2,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
ИТОГО:			**500**	**15,62**	**16,57**	**69,21**	**471,67**
ОБЕД							
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**
огурцы свежие	63,00	60,00					
или томаты свежие	63,00	60,00					
или							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**
Суп с птицей, крупой и овощами			**200**	**5,07**	**9,43**	**19,09**	**194,63**

курица-тушка	18,13	12,50					
масса готовой птицы		***10***					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	63,84	48,00					
01.11.-31.12. -43%	68,64	48,00					
01.01-29.02 - 54%	73,92	48,00					
01.03 - 67%	80,16	48,00					
морковь 25 %	14,63	11,00					
морковь 20 %	13,75	11,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода питьевая	188,00	188,00					
томатная паста	7,00	7,00					
крупа рис круглый	7,00	7,00					
масло растительное	3,80	3,80					
соль йодированная	0,20	0,20					
зелень свежая	0,68	0,50					
Гуляш из птицы			**90**	**12,09**	**11,75**	**17,56**	**267,36**
филе куриное	55,00	50,00					
масса тушеного мяса		**40,00**					
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
мука пшеничная в/с	2,00	2,00					
масло растительное	3,00	3,00					
вода питьевая	60,00	60,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**1,90**	**20,08**	**116,00**
макароные изделия	55,00	55,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
вода питьевая	330,00	330,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Компот из сухофруктов			**180**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**
сухофрукты	17,00	17,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**720**	**24,22**	**23,70**	**104,11**	**738,24**
Итого за завтрак, обед:				**39,84**	**40,27**	**173,32**	**1209,91**

12 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Суп гороховый с птицей			**200**	**7,10**	**8,60**	**16,70**	**152,25**
курица-тушка	23,56	16,25					
масса отварной птицы		***13,00***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73,15	55,00					
01.11.-31.12. -30%	78,65	55,00					
01.01-29.02 - 35%	84,70	55,00					
01.03. - 67%	91,85	55,00					
горох лущёный	20,00	20,00					
масло растительное	3,00	3,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00					
с 01.01 - 25%	15,96	12,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
вода	165,00	165,00					
Улитка с корицей			**50**	**6,97**	**7,46**	**17,09**	**155,24**
тесто слоеное промышленного производства зам	54,00	54,00					

масло сливочное	2,00	2,00					
корица	0,03	0,03					
сахар песок	1,50	1,50					
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00					
Масса полуфабриката		**57,53**					
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20					
яйцо для смазки изделия	2,00	2,00					
сахарная пудра	1,00	1,00					
Напиток ягодный			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**
смородина с/м	25,00	25,00					
или клубника с/м	25,00	25,00					
или брусника с/м	25,00	25,00					
или яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
сахар песок	6,00	6,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**
ИТОГО:			**590**	**15,44**	**16,54**	**67,42**	**473,77**
ОБЕД							
Яйцо отварное			**40**	**5,20**	**4,80**	**4,50**	**62,80**
яйцо куриное	40,00	40,00					
Свекольник с птицей и сметаной			**220**	**4,82**	**7,18**	**11,39**	**172,63**
курица-тушка	18,13	12,50					
масса отварной курицы		***10***					
свекла 20 %	62,50	50,00					
свекла 25 %	66,50	50,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	42,56	32,00					
01.11.-31.12. -30%	45,76	32,00					
01.01-29.02 - 35%	49,28	32,00					
01.03 - 40%	53,44	32,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
морковь 20 %	10,00	8,00					
морковь 25%	10,64	8,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
томатная паста	2,50	2,50					
вода	188,00	188,00					
лимонная кислота	0,13	0,13					
масло растительное	3,45	3,45					
сметана 15%	5,00	5,00					
Гречка по купечески			**180**	**9,52**	**11,98**	**30,71**	**280,17**
свинина с/м	58,80	56,00					
масса готового мяса		***40***					
крупа гречневая	55,00	55,00					
вода для варки	110,00	110,00					
морковь 20 %	20,00	16,00					
морковь 25%	21,28	16,00					
лук репчатый	17,46	14,67					
масса пассерованных овощей		***33***					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					

Компот из кураги			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**
курага	18,00	18,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	230,00	230,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**700**	**23,27**	**24,65**	**100,54**	**705,75**
Итого за завтрак, обед:			**1290**	**38,71**	**41,19**	**167,96**	**1179,52**

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Биточек мясной			**90**	**7,97**	**10,39**	**13,87**	**154,3**
фарш говяжий	16,31	15,10					
филе куриное	27,25	25,00					
филе бедра	33,00	30,00					
вода питьевая	13,00	13,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
лук репчатый	8,72	8,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
яйцо куриное	2,70	2,70					
мука пшеничная	5,00	5,00					
масса п/ф		**108,00**					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
или							
Биточек мясной пром. производства зам.			**90**				
шницель куриный пром. производства зам.	108,00	108,00					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**2,80**	**17,08**	**116,90**
макароные изделия	55,00	55,00					
соль йодированная	0,45	0,45					
вода питьевая	330,00	330,00					
масло растительное	3,50	3,50					
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**
яблоки свежие	28,25	25,00					
сахар песок	6,00	6,00					
лимон	5,70	5,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
Йогурт			**125**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**
ИТОГО:			**590**	**16,16**	**16,24**	**69,59**	**491,22**
ОБЕД							
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			**230**	**9,36**	**12,52**	**25,84**	**230,91**
курица-тушка	23,56	16,25					
масса готовой птицы		***13***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73,15	55,00					
01.11.-31.12. -30%	78,65	55,00					
01.01-29.02 - 35%	84,70	55,00					
01.03 - 40%	91,85	55,00					
крупа перловая	6,00	6,00					
морковь 20 %	12,50	10,00					
морковь 25%	13,30	10,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
лук репчатый	10,71	9,00					

лавровый лист	0,01	0,01					
огурцы соленые	22,80	12,00					
масло растительное	4,00	4,00					
вода	207,00	207,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
зелень свежая	0,68	0,50					
Тефтель мясной			**90**	**8,06**	**8,16**	**17,52**	**153,03**
фарш говяжий	37,74	37,00					
филе куриное	36,30	33,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
крупа рис круглый	9,60	9,60					
масса отварного риса		**24,00**					
вода питьевая	19,20	19,20					
соль йодированная	0,20	0,20					
мука пшеничная в/с	4,00	4,00					
масса п/ф		***105,00***					
масло растительное	1,50	1,50					
или							
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**90**				
тефтель мясной п/ф пром.произ зам	105,00	105,00					
масло растительное	1,50	1,50					
Рагу из овощей			**150**	**2,90**	**2,58**	**11,45**	**167,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146,30	110,00					
01.11.-31.12. -30%	157,30	110,00					
01.01-29.02 - 35%	169,40	110,00					
01.03 - 40%	183,70	110,00					
морковь 20 %	21,25	17,00					
морковь 25%	22,61	17,00					
капуста белокочанная	65,00	52,00					
лук репчатый	13,09	11,00					
томатная паста	2,00	2,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
чеснок	0,60	0,50					
или сухой чеснок	0,40	0,40					
масло растительное	5,00	5,00					
Чай "Витаминый"			**200**	**0,27**	**0,05**	**13,46**	**55,46**
чай чёрный	1,00	1,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
сахар песок	4,00	4,00					
плоды шиповника	2,00	2,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**730**	**23,72**	**23,92**	**100,69**	**705,85**
Итого за завтрак, обед:				**39,88**	**40,16**	**170,28**	**1197,07**

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Кукуруза консервированная (бланшированная)			**60**	**0,85**	**0,07**	**14,51**	**22,89**
кукуруза консервированная	92,40	60,00					
Курица в соусе с томатом			**90**	**11,15**	**9,56**	**10,98**	**120,04**
филе куриное	67,10	61,00					
или грудка куриная на кости	68,75	62,50					
масса готовой птицы		**50,00**					
лук репчатый	23,80	20,00					
морковь 20 %	21,25	17,00					

морковь 25%	22,61	17,00					
томатная паста	4,00	4,00					
сметана	3,00	3,00					
вода питьевая	30,00	30,00					
мука пшеничная в/с	2,00	2,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
чеснок	0,48	0,40					
сушеный чеснок	0,04	0,04					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар-песок	0,20	0,20					
Рис отварной			**150**	**2,76**	**5,94**	**19,89**	**221,49**
крупа рисовая	52,50	52,50					
масло растительное	4,00	4,00					
вода питьевая	105,00	105,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
или							
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**23,69**	**167,05**
крупа гречневая	55,00	55,00					
вода питьевая	106,50	106,50					
масло растительное	3,20	3,20					
соль йодированная	0,40	0,40					
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**
чай заварка	1,00	1,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
сахар песок	6,00	6,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,25**	**13,89**	**66,30**
ИТОГО:			**530**	**16,11**	**15,82**	**69,25**	**470,70**
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			**250**	**5,01**	**10,36**	**15,21**	**196,02**
курица-тушка	27,19	18,75					
масса отварной курицы		***15***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	42,56	32,00					
01.11.-31.12. -30%	45,76	32,00					
01.01-29.02 - 35%	49,28	32,00					
01.03 - 40%	53,44	32,00					
картофель	53,44	32,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
морковь 20 %	22,50	18,00					
морковь 25%	23,94	18,00					
томатная паста	2,00	2,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
лук репчатый	14,88	12,50					
масло растительное	4,20	4,20					
вода питьевая	225,00	225,00					
зелень свежая	0,68	0,50					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
сметана 15%	5,00	5,00					
Мясо духовое			**200**	**13,87**	**12,60**	**26,80**	**294,40**
свинина	60,90	58,00					
масса тушенного мяса		**40**					
масло растительное	5,00	5,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219,45	165,00					
01.11.-31.12. -30%	235,95	165,00					
01.01-29.02 - 35%	254,10	165,00					
01.03 - 40%	275,55	165,00					
лук репчатый	26,18	20,00					

сметана 15%	2,00	2,00					
томатная паста	10,00	4,00					
мука пшеничная	2,20	2,20					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьвая	15,00	15,00					
Компот из сухофруктов			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**
сухофрукты	17,00	17,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	220,00	220,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**
ИТОГО:			**730**	**23,50**	**23,82**	**105,21**	**724,77**
Итого за завтрак, обед:				**39,61**	**39,64**	**174,46**	**1195,47**

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Тефтель рыбный			**90**	**8,79**	**10,40**	**12,81**	**169,62**
минтай тушка с/м	81,59	52,30					
или филе минтая	82,11	52,30					
филе бедра птицы	20,71	19,00					
вода питьевая	10,00	10,00					
крупа рисовая	6,00	6,00					
масса отварного риса:		**15,00**					
лук репчатый	10,71	9,00					
масло растительное	1,80	1,80					
лук репчатый пассерованный		6,50					
соль йодированная	0,20	0,20					
мука пшеничная	5,00	4,00					
масса п/ф		**106,00**					
масло растительное	1,50	1,50					
или							
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			**90**				
тефтель рыбный п/ф пром.производства зам	106,00	106,00					
масло растительное	1,50	1,50					
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00					
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00					
01.01-29.02 - 35%	200,20	130,00					
01.03 - 40%	217,10	130,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Чай ягодный с сахаром			**200**	**0,90**	**0,30**	**5,36**	**48,00**
чай чёрный	1,00	1,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
сахар песок	6,00	6,00					
брусника с/м	5,00	5,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
ИТОГО:			**500**	**15,42**	**15,84**	**67,10**	**491,08**
ОБЕД							
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**
огурцы свежие	63,00	60,00					

или томаты свежие	63,00	60,00					
или							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**
Суп Лагман с курицей			**200**	**8,80**	**6,57**	**26,37**	**189,72**
курица-тушка	14,15	9,76					
масса отварной птицы		**8,00**					
спагетти	20,00	20,00					
масса отварных спагетти		**50**					
чеснок	0,64	0,50					
лук репчатый	11,90	10,00					
масло растительное	4,00	4,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	19,95	15,00					
01.11.-31.12. -43%	21,45	15,00					
01.01-29.02 - 54%	23,10	15,00					
01.03 - 67%	25,05	15,00					
морковь 20 %	12,50	10,00					
морковь 25%	13,30	10,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
вода питьевая	128,00	128,00					
перец с/м	8,00	8,00					
томатная паста	4,50	4,50					
Мясо тушеное			**90**	**9,10**	**12,50**	**23,80**	**231,45**
свинина	76,13	72,50					
масса готового мяса		**50,00**					
лук репчатый	23,80	20,00					
морковь 20 %	12,50	10,00					
морковь 25%	13,30	10,00					
вода питьевая	30,00	30,00					
мука пшеничная в/с	2,00	2,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
масло растительное	3,00	3,00					
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**23,69**	**167,05**
крупа гречневая	55,00	55,00					
вода питьевая	106,50	106,50					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
Компот из изюма			**180**	**0,43**	**0,09**	**17,86**	**87,36**
изюм коричневый	15,00	15,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода питьевая	220,00	220,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
ИТОГО:			**700**	**23,92**	**24,71**	**103,68**	**734,08**
Итого за завтрак, обед:			**1200**	**39,34**	**40,55**	**170,78**	**1225,16**
Итого за 5 дней :				**197,38**	**201,81**	**856,80**	**6007,13**
Средняя за 1 день :				**39,48**	**40,36**	**171,36**	**1201,43**

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Болоньезе			**90**	**7,40**	**9,23**	**8,60**	**129,69**
фарш говяжий	48,60	45,00					
лук репчатый	17,85	15,00					
морковь 20 %	20,00	16,00					
морковь 25%	21,28	16,00					
кабачки свежие	18,62	14,00					

или кабачки с/м	14,00	14,00					
масло растительное	6,40	6,40					
томатная паста	5,00	5,00					
вода питьевая	100,00	100,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
сахар песок	0,23	0,23					
орегано сушеный	0,01	0,01					
базилик сушеный	0,01	0,01					
чеснок	0,60	0,50					
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**1,90**	**20,08**	**116,00**
макароные изделия	55,00	55,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	330,00	330,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Напиток из смеси сухофруктов			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**
сухофрукты	16,00	16,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**
Десерт творожный			**100**	**3,40**	**4,25**	**10,67**	**98,50**
ИТОГО:			**560**	**15,89**	**15,83**	**70,25**	**493,07**
ОБЕД							
Солянка сборная мясная			**250**	**6,01**	**7,26**	**30,36**	**202,36**
курица-тушка	21,23	14,64					
масса отварной птицы		**12,00**					
свинина с/м	10,66	10,15					
масса отварной свинины		**7,00**					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	73,15	55,00					
01.11.-31.12. -43%	78,65	55,00					
01.01-29.02 - 54%	84,70	55,00					
01.03 - 67%	91,85	55,00					
лук репчатый	20,23	17,00					
огурцы соленые	28,5	15,00					
томатная паста	5,00	5,00					
лимон	2,28	2,00					
масло растительное	4,00	4,00					
вода питьевая	235,00	235,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			**180**	**15,38**	**16,78**	**39,21**	**322,97**
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	155,00	155,00					
вода питьевая	310,00	310,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
масло сливочное 72.5 %	2,60	2,60					
Чай с сахаром и брусникой			**200**	**0,27**	**0,09**	**2,15**	**43,14**
чай чёрный	1,00	1,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
сахар песок	6,00	6,00					
брусника с/м	5,00	5,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**0,82**	**0,12**	**10,97**	**48,18**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
ИТОГО:			**700**	**24,26**	**24,59**	**101,21**	**705,05**
Итого за завтрак, обед:			**1260**	**40,15**	**40,42**	**171,46**	**1198,12**

17 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Бутерброд с повидлом			**18/15**	**1,44**	**0,60**	**18,20**	**90,27**
повидло	15,00	15,00					
батон молочный	18,00	18,00					

Жаркое по-домашнему			**180**	**12,36**	**14,68**	**19,68**	**217,34**
свинина с/м	61,74	58,80					
или филе куриное	57,75	52,50					
масса тушеного мяса/птицы		***42***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00					
01.11.-31.12. -30%	171,60	120,00					
01.01-29.02 - 35%	184,80	120,00					
01.03 - 40%	200,40	120,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
морковь 20 %	15,00	12,00					
морковь 25%	15,96	12,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
томатная паста	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
масло растительное	4,02	4,02					
зелень свежая	0,81	0,60					
чеснок	0,60	0,50					
вода	40,00	40,00					
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**
чай заварка	1,00	1,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
сахар песок	4,50	4,50					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**
ИТОГО:			**553**	**15,47**	**15,96**	**70,21**	**471,49**
ОБЕД							
Суп - пюре из разных овощей с гренками			**220/10**	**5,50**	**5,30**	**25,20**	**170,50**
морковь 20 %	27,50	22,00					
морковь 25%	29,26	22,00					
капуста свежая белокочанная	27,50	22,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	27,93	21,00					
01.11.-31.12. -43%	30,03	21,00					
01.01-29.02 - 54%	32,34	21,00					
01.03 - 67%	35,07	21,00					
лук репчатый	10,71	9,00					
вода питьевая	165,00	165,00					
молоко питьевое	33,00	33,00					
мука пшеничная	4,00	4,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
масло сливочное	3,00	3,00					
Гуляш из свинины			**90**	**10,20**	**10,16**	**13,81**	**154,23**
свинина с/м	73,50	70,00					
масса тушеного мяса		**50,00**					
лук репчатый	14,28	12,00					
томатная паста	3,20	3,20					
мука пшеничная в/с	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
вода питьевая	60,00	60,00					
Каша перловая с овощами			**150**	**5,01**	**7,74**	**25,36**	**210,93**
крупа перловая	46,00	46,00					
масло растительное	5,20	5,20					
морковь 20 %	18,75	15,00					
морковь 25%	19,95	15,00					
кукуруза консервированная	16,94	11,00					
лук репчатый	10,71	9,00					
вода питьевая	138,00	138,00					
соль йодированная	0,50	0,50					

Компот из смородины			**180**	**0,08**	**0,08**	**11,94**	**49,30**
смородина красная	22,00	22,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	190,00	190,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
ИТОГО:			**710**	**23,27**	**23,72**	**104,23**	**714,66**
Итого за завтрак, обед:			**1263**	**38,74**	**39,68**	**174,44**	**1186,15**

18 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Плов с птицей			**200**	**9,36**	**12,14**	**19,24**	**209,41**
филе куриное	53,68	48,80					
масса тушеной птицы		***40***					
крупа рис пропаренный	55,00	55,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
морковь 20 %	25,00	20,00					
морковь 25%	26,60	20,00					
куркума	0,01	0,01					
лук репчатый	14,28	12,00					
масло растительное	4,98	4,98					
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			**60**	**4,37**	**3,86**	**12,13**	**102,90**
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00					
вареная сгущенка	10,50	10,00					
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00					
яйцо куриное	1,00	1,00					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
масса п/ф		**72,00**					
или							
Рулетик слоеный с повидлом			**60**	**4,00**	**3,25**	**12,63**	**103,96**
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00					
повидло	10,00	10,00					
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00					
яйцо куриное	1,00	1,00					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
масса п/ф		**72,00**					
Чай "Витаминный"			**200**	**0,27**	**0,05**	**13,46**	**55,46**
чай чёрный	1,00	1,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
сахар песок	4,00	4,00					
плоды шиповника	2,00	2,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,23**	**0,43**	**23,15**	**110,50**
ИТОГО:			**510**	**15,86**	**15,87**	**68,48**	**478,27**
ОБЕД							
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью			**220**	**8,43**	**10,00**	**20,09**	**174,63**
свинина	18,13	12,50					
масса отварного мяса		***10***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00					
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00					
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00					
01.03 - 40%	83,50	50,00					
крупа перловая	6,00	6,00					
морковь 20 %	12,50	10,00					
морковь 25%	13,30	10,00					
соль йодированная	0,30	0,30					

лук репчатый	9,52	8,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
огурцы соленые	20,90	11,00					
масло растительное	4,00	4,00					
вода	205,00	205,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
зелень свежая	0,68	0,50					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему			**90**	**7,97**	**10,39**	**13,87**	**154,3**
грудка куриная на кости	120,78	109,80					
или бедро куриное	156,60	130,50					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5,00	5,00					
чеснок	0,6	0,5					
или чеснок сухой	0,50	0,50					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
Рагу из овощей			**150**	**2,90**	**2,58**	**11,45**	**127,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146,30	110,00					
01.11.-31.12. -30%	157,30	110,00					
01.01-29.02 - 35%	169,40	110,00					
01.03 - 40%	183,70	110,00					
морковь 20 %	21,25	17,00					
морковь 25%	22,61	17,00					
капуста белокочанная	65,00	52,00					
лук репчатый	13,09	11,00					
томатная паста	2,00	2,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
чеснок	0,60	0,50					
или сухой чеснок	0,40	0,40					
масло растительное	5,00	5,00					
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**22,64**	**104,68**
плоды шиповника	17,00	17,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	220,00	220,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
ИТОГО:			**740**	**23,16**	**23,79**	**105,37**	**731,61**
Итого за завтрак, обед:			**1250**	**39,02**	**39,66**	**173,85**	**1209,88**

19 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Голубец ленивый в томатном соусе			**90/30**	**10,40**	**10,97**	**18,68**	**221,80**
фарш говяжий	45,78	42,00					
филе бедра птицы	9,90	9,00					
свинина	14,18	13,50					
капуста б/к	23,75	19,00					
лук репчатый	10,71	9,00					
масло растительное	2,30	2,30					
масса припущенного лука		**5,50**					
соль йодированная	0,20	0,20					
крупа рисовая	4,00	4,00					
масса отварного риса:		**10,00**					
мука пшеничная	5,00	5,00					
масса п/ф		**104,00**					
масло растительное	1,50	1,50					
Сооус томатный		**30**					
томатная паста	4,00	4,00					

мука пшеничная	2,00	2,00					
соль йодированная	0,10	0,10					
масло растительное	2,00	2,00					
вода питьевая	40,00	40,00					
сахар песок	0,50	0,50					
			или				
Голубец ленивый п/ф (зам) пром.произ в томатном соусе			**90/30**				
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00					
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00					
01.01-29.02 - 35%	200,20	130,00					
01.03 - 40%	217,10	130,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0,27**	**0,09**	**15,21**	**63,14**
смесь ягод	30,00	30,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	215,00	215,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,50**	**0,45**	**12,15**	**58,35**
ИТОГО:			**500**	**15,42**	**16,21**	**67,05**	**487,05**
			ОБЕД				
Суп шурпа с мясом и зеленью			**250**	**5,50**	**9,00**	**24,55**	**157,60**
свинина	27,19	18,75					
масса отварного мяса		***15***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00					
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00					
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00					
01.03 - 40%	100,20	60,00					
морковь 20 %	13,75	11,00					
морковь 25%	14,63	11,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
лук репчатый	11,90	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
мука пшеничная	1,00	1,00					
масло растительное	4,00	4,00					
вода	235,00	235,00					
томатная паста	5,00	5,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
чеснок	1,20	1,00					
Паста с курицей и сулугуни			**200**	**14,92**	**15,30**	**48,88**	**375,63**
Паста:							
филе куриное	38,50	35,00					
макароны	50,00	50,00					
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00					
с 01.01 - 33%	0,00						
лук репчатый	17,85	15,00					
масло растительное	6,00	6,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
сыр сулугуни	12,12	12,00					
соус для пасты помадоро:			***50***				
томаты с/м	27,00	27,00					
вода питьевая	23,50	23,50					
соль йодированная	0,20	0,20					
сахар-песок	0,50	0,50					
чеснок	1,20	1,00					
или чеснок сушеный	0,03	0,03					
Чай с апельсином			**200**	**0,27**	**0,09**	**2,15**	**43,14**

чай чёрный	1,00	1,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
сахар песок	8,00	8,00					
апельсин	5,70	5,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
ИТОГО:			**710**	**23,17**	**24,83**	**103,50**	**706,07**
Итого за завтрак, обед:			**1210**	**38,59**	**41,04**	**170,55**	**1193,12**

20 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
ЗАВТРАК							
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**
огурцы свежие	63,00	60,00					
или томаты свежие	63,00	60,00					
или							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**
Гуляш "По-венгерски"			**90**	**9,01**	**9,98**	**9,28**	**155,80**
свинина с/м	73,50	70,00					
масса тушеного мяса		***50***					
томатная паста	3,20	3,20					
лук репчатый	14,28	12,00					
морковь 20 %	15,00	12,00					
морковь 25%	15,96	12,00					
перец болгарский	10,40	8,00					
или перец грутовой	10,00	8,00					
или перец с/м	8,00	8,00					
или соленые огурцы	17,10	9,00					
масло растительное	3,20	3,20					
соль йодированная	0,30	0,30					
мука пшеничная	4,00	4,00					
вода питьевая	30,00	30,00					
зелень свежая	0,68	0,50					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
Гречка рассыпчатая отварная			**150**	**4,00**	**5,28**	**23,69**	**167,05**
крупа гречневая	55,00	55,00					
вода питьевая	106,50	106,50					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,15**	**0,11**	**17,55**	**72,25**
яблоки свежие 60%	28,25	25,00					
сахар песок	6,00	6,00					
лимон	5,70	5,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**68,08**
ИТОГО:			**540**	**15,44**	**15,81**	**70,04**	**470,08**
ОБЕД							
Свекольник с птицей и сметаной			**220**	**7,25**	**8,26**	**23,92**	**172,75**
курица-тушка	23,56	16,25					
масса отварной курицы		***13***					
свекла 20 %	62,50	50,00					
свекла 25 %	66,50	50,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	41,23	31,00					
01.11.-31.12. -30%	44,33	31,00					
01.01-29.02 - 35%	47,74	31,00					
01.03 - 40%	51,77	31,00					
соль йодированная	0,20	0,20					

морковь 20 %	10,00	8,00					
морковь 25%	10,64	8,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
томатная паста	2,50	2,50					
вода	188,00	188,00					
лимонная кислота	0,13	0,13					
масло растительное	3,45	3,45					
сметана 15%	8,00	8,00					
Шницель рыбный			**90**	**8,71**	**9,45**	**13,39**	**188,57**
минтай тушка с/м	79,56	51,00					
или филе минтая	80,07	51,00					
свинина	19,95	19,00					
вода питьевая	12,00	12,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
лук репчатый	10,71	9,00					
сухарь панировочный	5,00	5,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
яйцо куриное	2,70	2,70					
масса п/ф		**107,90**					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
			или				
Шницель рыбный п/ф пром.производства			**90**	**8,71**	**9,45**	**13,39**	**188,57**
шницель рыбный п/ф пром.произ	108,00	108,00					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
Сложный гарнир:			***150***	***4,76***	***5,38***	***22,54***	***144,87***
Пюре картофельное			**100**	**3,20**	**3,65**	**16,96**	**108,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113,49	85,33					
01.11.-31.12. -30%	122,02	85,33					
01.01-29.02 - 35%	131,41	85,33					
01.03 - 40%	142,50	85,33					
соль йодированная	0,20	0,20					
молоко питьевое 2,5% жирности	15,75	15,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Капуста тушеная			**50**	**1,56**	**1,73**	**5,58**	**36,87**
капуста б/кочанная	65,84	52,67					
морковь до 01.01.-20%	6,25	5,00					
с 01.01 - 25%	6,65	5,00					
лук репчатый	3,96	3,33					
мука пшеничная в/с	1,00	1,00					
соль йодированная	0,10	0,10					
масло растительное	1,00	1,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	1,00	1,00					
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**
чай заварка	1,00	1,00					
вода питьевая	205,00	205,00					
сахар песок	2,00	2,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**
ИТОГО:			**740**	**23,91**	**23,63**	**103,15**	**717,17**
Итого за завтрак, обед:			**1280**	**39,35**	**39,44**	**173,19**	**1187,25**
Итого за 5 дней :				**195,84**	**200,24**	**863,49**	**5974,52**
Средняя за 1 день :				**39,17**	**40,05**	**172,70**	**1194,90**

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного пита

чего завтрака, обеда для
ых групп

Номер рецептуры
№1-2014
№182-2011
№219-2011
№ 377-2011

Номер рецепуры

ТТК

ТТК

№ 332-2004

№ 693-2004

ТТК

260-2011

350-2011

Номер рецептуры

ТТК

ТТК

№ 685-2004

Номер рецептуры
№ 106-2013
№101-2004
№ 491-2004
243-2011
ТТК
ТТК

ТТК

245-1997

Номер рецептуры

ТТК

ТТК

№ 520-2004

№ 377-2011

№ 106-2013

№101-2004

ТТК

Номер рецептуры
№ 245-2006
433-2004
№ 511-2004
ТТК

№ 377-2011

Номер рецептуры

ТТК

224-2004

TTK

TTK

ТТК

Номер рецептуры
№ 106-2013

№101-2004
ТТК
.
№ 332-2004
№692-2004

ТТК

№ 520-2004

ТТК

Номер рецептуры
№71-2004
ТТК
№ 268-2004
692-2004

245-2011

Номер рецептуры

№443-2004

ТТК

TTK

TTK

TTK

TTK

245-1997

Номер рецептуры
№264-2013
№ 85-2006
(№ 377-2011)
№ 106-2013
№101-2004

260-2011

№ 332-2004

350-2011

№ 36-2011

ТТК

TTK

номер рецептуры

ТТК

№ 332-2004

ТТК

ТТК

224-2004

ТТК

Номер рецептуры

№ 245-2006			

№ 410-2013

№ 511-2004

№ 243-2011

№ 268-2004

360-2013

350-2011

ГОТОВО

Номер рецептуры

ТТК

№ 520-2004

№ 106-2013

№101-2004

№ 369-2013

243-2011

Номер рецептуры

ТТК

№ 332-2004

ТТК

ТТК

ТТК

Номер рецептуры

№ 268-2004

№161 -2013, Пермь

433-2004

ТТК

ТТК

ГОТОВО
Номер рецептуры
ТТК

ТТК

ТТК

.

224-2004

Номер рецептуры

ТТК

№ 520-2004

ТТК

Номер рецептуры
№ 106-2013
№101-2004
№ 243-2011

ТТК

ТТК

№ 312-2011

№482-1996

№ 377-2011

ния населения"