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 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-зимний сезон)

Тюмень 2025 год

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше в общеобразовательном учреждении. Прием пищи **– завтрак, обед.**

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 20%- 25%, обеда- 30%- 35% в соответствии Приложением 7, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» **СанПиН 2.3/2.43590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения » (далее - СанПиН 2.3/2.43590-20).**

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности в каждом готовом блюде и кулинарном изделии.

Меню разработано на основании **СанПиН 2.3/2.43590-20 Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г **(№ рец. – 1997);**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г **(№ рец. – 2004);**
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г **(№ рец. – 2006, Москва);**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г **(№рец.-2004, Пермь)**;
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г **(№ рец. – 2013, Пермь);**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; **(№рец.-2006, Екатеринбург);**
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г **(№ рец. – 2011, Екатеринбург).**

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам**.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: **санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.**

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Рыба мороженная, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использовано приложение №11 **«Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности».**

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны **в граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны **в миллилитрах**.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению;
- порционированное для первых блюд мясо может до внесения его в суп храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 ºС, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 180 ºС, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 ºС;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:3) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 65 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 55 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С, компоты- не ниже 14С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 60 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда перед раздачей.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в

соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями **«Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах»** утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), **СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:**

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд.**

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; http:// www.fguz-tyumen.ru
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»
_____ А.Я. Фольмер

№ 47/Д

« 23 » Августа 2021 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню горячих завтраков, обедов для двухразового питания детей в возрасте с 12 лет и старше.
2. Заявитель: ООО «Магия вкуса».
   Юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25;
   ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. Получатель: ООО «Магия вкуса».
   Юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25;
   ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:
   СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 120031 от 12.08.2021г. рассмотрено представленное примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков, обедов для двухразового питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);
- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – М.:2006г (№ рец. – 2006, Москва);

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть- Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№ рец. – 2004, Пермь);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г (№ рец. – 2013, Пермь);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области. 2006г: (№ рец. – 2006, Екатеринбург);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург);

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей с 12 лет и старше в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 20 - 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда в среднем за 20 дней приходится 30 - 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности завтрака в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированный напиток. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН

2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков, обедов для двухразового питания детей в возрасте с 12 лет и старше, разработанное ООО «Магия вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И. о. заведующего отделения гигиены
детей и подростков – врач по общей гигиене Е.А. Невидимова

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИй ЗАВТРАК, ОБЕД для детей с 12 лет и старше (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 лет и старше, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом			**18/5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**73,00**	**№1-2014**
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**	**№182-2011**
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 %	2,50	2,50						
Запеканка творожная со сгущеным молоком			**100/20**	**12,49**	**7,82**	**23,17**	**196,00**	**№219-2011**
творог	92,92	92,00						
яйцо куриное	6,00	6,00						
крупа манная	8,00	8,00						
сахар песок	1,00	1,00						

сухари панировочные	2,00	2,00						
сметана	4,00	4,00						
масса полуфабриката		**113,00**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								
Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва			**100/20**	**12,33**	**7,82**	**23,17**	**196,0**	
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
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			**25**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**557**	**18,01**	**19,32**	**78,04**	**558,04**	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			**270**	**7,22**	**8,71**	**32,54**	**244,93**	**ТТК**
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%	77,14	58,00						
01.11.-31.12. -43%	82,94	58,00						
01.01-29.02 - 54%	89,32	58,00						
01.03 - 67%	96,86	58,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
огурцы соленые	26,6	14,00						
томатная паста	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	1,254	1,10						
вода питьевая	245,00	245,00						
соль йодированая	0,40	0,40						

Жаркое по-домашнему			**250**	**15,50**	**18,55**	**30,15**	**369,00**	
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		***50***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	199,50	150,00						
01.11.-31.12. -43%	214,50	150,00						
01.01-29.02 - 54%	231,00	150,00						
01.03 - 67%	250,50	150,00						
лук репчатый	14,87	12,50						
морковь 20 %	23,44	18,75						
морковь 25%	24,94	18,75						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	8,75	8,75						
соль йодированая	0,50	0,50						
масло растительное	5,38	5,38						
зелень свежая	1,01	0,75						
чеснок	0,76	0,63						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
вода	32,00	32,00						
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			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	
ИТОГО:			**800**	**27,02**	**28,14**	**119,59**	**820,72**	
Итого за завтрак, обед:			**1357**	**45,03**	**47,45**	**197,63**	**1378,76**	

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецепуры**

ЗАВТРАК								
Колбаска мясная			**100**	**8,13**	**8,80**	**18,02**	**166,78**	**ТТК**
фарш говяжий	48,44	44,44						
филе бедра	15,89	14,44						
свинина	19,83	18,89						
вода питьевая	14,44	14,44						
хлеб пшеничный	10,00	10,00						
лук репчатый	9,83	9,02						
соль йодированая	0,20	0,20						
яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная	5,56	5,56						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			**100**	**8,13**	**8,80**	**18,02**	**166,78**	ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**2,85**	**24,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	65,00	65,00						
соль йодированая	0,50	0,50						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Какао с молоком			**200**	**2,80**	**2,54**	**12,58**	**87,05**	**№ 693-2004**
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**	**ТТК**
яйцо куриное	1,20	1,20						
сахар песок	2,00	2,00						
тесто слоеное промышленного производства	58,00	58,00						
масса п/ф		**61,20**						
масло растительное для смазкилиста	0,50	0,50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**555**	**18,11**	**18,46**	**78,18**	**557,72**	
ОБЕД								
Суп с птицей, крупой и овощами			**270**	**6,95**	**7,44**	**24,43**	**182,41**	
курица-тушка	25,38	17,50						
масса готовой птицы		***14***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	91,77	69,00						
01.11.-31.12. -43%	98,67	69,00						
01.01-29.02 - 54%	106,26	69,00						
01.03 - 67%	115,23	69,00						
морковь 25 %	22,61	17,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	250,00	250,00						
крупа рис круглый	17,00	17,00						
масло растительное	5,50	5,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
зелень свежая	0,81	0,60						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Гуляш из птицы			**110**	**14,90**	**14,36**	**20,41**	**307,22**	**260-2011**

филе куриное	68,75	62,50						
масса тушеной птицы		**50,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	6,00	6,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	4,00	4,00						
вода питьевая	74,00	74,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
Картофель отварной			**180**	**2,28**	**5,88**	**22,86**	**122,40**	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	236,74	178,00						
01.11.-31.12. -43%	254,54	178,00						
01.01-29.02 - 54%	274,12	178,00						
01.03 - 67%	297,26	178,00						
вода питьевая	356,00	356,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло растительное	5,00	5,00						
Компот из сухофруктов			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**350-2011**
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			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	
ИТОГО:			**820**	**27,64**	**28,33**	**119,33**	**846,38**	
Итого за завтрак, обед:			**1375**	**45,75**	**46,79**	**197,51**	**1404,10**	

3 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**

ЗАВТРАК								
Горячий бутерброд "Пикантный"			**30**	**6,06**	**5,03**	**13,40**	**118,90**	**ТТК**
сыр Сулугуни	11,11	11,00						
батон молочный	18,00	18,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Борщ с птицей и сметаной			**250**	**7,56**	**11,28**	**17,02**	**178,30**	**ТТК**
курица-тушка	29,00	20,00						
масса отварной птицы		***16,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26,60	20,00						
01.11.-31.12. -43%	28,60	20,00						
01.01-29.02 - 54%	30,80	20,00						
01.03 - 67%	33,40	20,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-25%	13,75	11,00						
с 01.01 - 33%	14,63	11,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,02	0,02						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана	6,00	6,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	2,50	2,50						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**12,00**	**75,64**	**№ 685-2004**

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			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	
ИТОГО:			**640**	**18,07**	**18,41**	**79,83**	**568,34**	
ОБЕД								
Суп Лагман с птицей			**280**	**9,50**	**7,09**	**27,50**	**204,89**	
курица-тушка	19,46	13,42						
масса отварной птицы		**11,00**						
спагетти	30,20	30,20						
масса отварных спагетти		**62**						
чеснок	1,38	1,08						
лук репчатый	14,28	12,00						
масло растительное	4,70	4,70						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	23,94	18,00						
01.11.-31.12. -43%	25,74	18,00						
01.01-29.02 - 54%	27,72	18,00						
01.03 - 67%	30,06	18,00						
морковь 20 %	14,13	11,30						
морковь 25%	15,03	11,30						
соль йодированая	0,50	0,50						
вода питьевая	173,00	173,00						
перец с/м	10,00	10,00						
томатная паста	5,40	5,40						
Плов с мясом			**250**	**13,34**	**20,42**	**30,52**	**364,26**	

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 йодированая	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			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,89**	**66,30**	
ИТОГО:			**800**	**27,10**	**28,49**	**117,71**	**850,63**	
Итого за завтрак, обед:			**1440**	**45,17**	**46,90**	**197,54**	**1418,97**	

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								

Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,16**	**1,66**	**11,50**	**№101-2004**
Чахохбили			**100**	**10,11**	**10,87**	**7,76**	**123,18**	**№ 491-2004**
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готового мяса		**50,00**						
лук репчатый	27,37	23,00						
томаты свежие	24,15	23,00						
или томаты с/м	23,00	23,00						
вода питьевая	33,00	33,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло растительное	3,50	3,50						
лимонная кислота	0,17	0,17						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,75**	**24,62**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло растительное	4,40	4,40						
соль йодированая	0,40	0,40						
Напиток из смеси сухофруктов			**200**	**0,74**	**0,28**	**24,67**	**114,68**	ТТК
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			**40**	**1,78**	**0,35**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**620**	**18,60**	**18,42**	**80,07**	**550,55**	
ОБЕД								

Суп - пюре с птицей и гренками			**250/20**	**9,98**	**9,30**	**33,51**	**232,57**	**ТТК**
филе куриное	18,70	17,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113,05	85,00						
01.11.-31.12. -43%	121,55	85,00						
01.01-29.02 - 54%	130,90	85,00						
01.03 - 67%	141,95	85,00						
морковь 20 %	28,75	23,00						
морковь 25%	30,59	23,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34,00	34,00						
вода питьевая	91,00	91,00						
масло сливочное 72.5 %	3,50	3,50						
соль йодированая	0,20	0,20						
хлеб пшеничный	32,00	20,00						
Тефтель мясной			**100**	**8,95**	**9,57**	**20,86**	**185,03**	**ТТК**
фарш говяжий	41,82	41,00						
филе куриное	40,70	37,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	10,40	10,40						
масса отварного риса		**26,00**						
вода питьевая	24,00	24,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		***118,00***						
масло растительное	1,50	1,50						

или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**100**					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118,00	118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Капуста тушеная			**180**	**4,52**	**8,36**	**23,56**	**187,60**	**245-1997**
капуста б/к	232,50	186,00						
морковь до 01.01.-25%	27,50	22,00						
с 01.01 - 33%	29,26	22,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
мука пшеничная	2,80	2,80						
вода питьевая	14,50	14,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	6,00	6,00						
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			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,87**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	
ИТОГО:			**810**	**27,19**	**28,00**	**115,98**	**819,61**	
Итого за завтрак, обед:			**1430**	**45,79**	**46,42**	**196,05**	**1370,16**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл, г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Шницель рыбный			**100**	**12,05**	**12,40**	**28,05**	**213,60**	**ТТК**
минтай тушка с/м	89,04	57,08						
или филе минтая	89,62	57,08						
свинина	22,17	21,11						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,56	9,56						
лук репчатый	11,90	10,00						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			**100**	**12,05**	**12,40**	**28,05**	**213,60**	**ТТК**
шницель рыбный п/ф пром.произ	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Пюре картофельное			**200**	**3,90**	**5,64**	**25,06**	**164,94**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	255,36	192,00						
01.11.-31.12. -30%	274,56	192,00						
01.01-29.02 - 35%	295,68	192,00						
01.03 - 40%	320,64	192,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
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			**50**	**2,80**	**0,55**	**21,29**	**138,12**	
ИТОГО:			**550**	**18,76**	**18,59**	**80,38**	**556,64**	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	100,00						
или томаты свежие	63,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,17**	**1,67**	**11,50**	**№101-2004**
Суп гороховый с мясом и зеленью			**250**	**8,00**	**9,97**	**30,17**	**228,54**	
свинина	17,55	15,95						
масса отварного мяса		***11***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						
горох лущёный	30,50	30,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	16,66	14,00						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода	230,00	230,00						
зелень свежая	1,76	1,30						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Паста с курицей и сулугуни			**230**	**18,01**	**17,24**	**61,10**	**478,35**	ТТК
Паста:								
филе куриное	44,53	40,48						
макароны	57,50	57,50						

морковь до 01.01.-25%	23,00	18,40						
с 01.01 - 33%	24,47	18,40						
лук репчатый	21,90	18,40						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированая	0,60	0,60						
сыр сулугуни	13,01	12,88						
соус для пасты помадоро:		***60***						
томаты с/м	33,80	33,80						
вода питьевая	30,00	30,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
сахар песок	0,50	0,50						
чеснок	1,50	1,25						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
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			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
ИТОГО:			**800**	**28,15**	**27,63**	**116,97**	**824,22**	
Итого за завтрак, обед:			**1350**	**46,91**	**46,22**	**197,35**	**1380,86**	
Итого за 5 дней :				**228,65**	**233,77**	**986,08**	**6952,85**	
Средняя за 1 день :				**45,73**	**46,75**	**197,22**	**1390,57**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
ЗАВТРАК								
Кукуруза консервированная (бланшированная)			**100**	**1,42**	**0,12**	**24,18**	**38,15**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	154,00	100,00						

Гуляш из свинины			**100**	**11,53**	**11,29**	**11,02**	**160,26**	**433-2004**
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50,00						
лук репчатый	15,86	13,33						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4,00	4,00						
мука пшеничная в/с	4,44	4,44						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
вода питьевая	67,00	67,00						
Рис отварной			**180**	**3,94**	**6,93**	**22,30**	**265,11**	**№ 511-2004**
крупа рисовая	63,00	63,00						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированая	0,50	0,50						
Напиток ягодный			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК**
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			**25**	**1,11**	**0,21**	**11,58**	**55,25**	
ИТОГО:			**605**	**18,01**	**18,55**	**79,06**	**558,75**	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			**290**	**8,00**	**12,59**	**23,65**	**241,43**	
курица-тушка	26,28	18,13						
масса отварной курицы		***14,5***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48,21	36,25						
01.11.-31.12. -30%	51,84	36,25						
01.01-29.02 - 35%	55,83	36,25						

01.03 - 40%	60,54	36,25						
капуста б/к	45,31	36,25						
соль йодированая	0,30	0,30						
морковь 20 %	27,19	21,75						
морковь 25%	28,93	21,75						
томатная паста	9,00	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	17,25	14,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	260,00	260,00						
зелень свежая	0,68	0,72						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
сметана 15%	7,25	7,25						
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 йодированая	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**	**№ 377-2011**
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**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**820**	**27,40**	**28,76**	**120,57**	**824,12**	
Итого за завтрак, обед:			**1425**	**45,41**	**47,31**	**199,63**	**1382,87**	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Тефтель мясной			**100**	**9,29**	**10,70**	**18,41**	**155,84**	**ТТК**
фарш говяжий	41,82	41,00						
филе куриное	40,70	37,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	10,40	10,40						
масса отварного риса		**26,00**						
вода питьевая	24,50	24,50						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		***118,00***						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**100**					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118,00	118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			**180**	**3,48**	**2,91**	**12,05**	**142,40**	**224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175,56	132,00						
01.11.-31.12. -30%	188,76	132,00						
01.01-29.02 - 35%	203,28	132,00						

01.03 - 40%	220,44	132,00						
морковь 20 %	25,50	20,40						
морковь 25%	27,13	20,40						
капуста белокочанная	78,00	62,40						
лук репчатый	15,47	13,00						
томатная паста	2,40	2,40						
соль йодированая	0,45	0,45						
чеснок	0,60	0,50						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай "Витаминый"			**200**	**0,27**	**0,05**	**13,46**	**55,46**	**ТТК**
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	5,00	5,00						
плоды шиповника	2,00	2,00						
Витушка с повидлом из слоеного теста			**40**	**3,55**	**5,23**	**15,63**	**111,2**	**ТТК**
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**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
Итого:			**560**	**18,60**	**19,28**	**80,39**	**564,35**	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			**300**	**5,92**	**8,81**	**17,95**	**216,09**	
курица-тушка	27,19	18,75						
масса отварной курицы		***15***						

свекла 20 %	85,00	68,00						
свекла 25 %	90,44	68,00						
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 йодированая	0,40	0,40						
морковь 20 %	13,75	11,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
томатная паста	4,00	4,00						
вода	250,00	250,00						
лимонная кислота	0,17	0,17						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана 15%	8,00	8,00						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			**230**	**18,23**	**18,98**	**44,01**	**450,56**	**ТТК**
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	195,00	195,00						
вода питьевая	***360,00***	***360***						
соль йодированая	1,00	1,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	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			**30**	**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:			**800**	**27,88**	**28,48**	**115,90**	**856,80**	
Итого за завтрак, обед:			**1360**	**46,48**	**47,76**	**196,29**	**1421,15**	
8 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,55**	**0,11**	**1,11**	**7,67**	**№101-2004**
Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему			**100**	**9,55**	**12,05**	**15,28**	**171,44**	**ТТК**
грудка куриная на кости	134,20	122,00						
или бедро куриное	174,00	145,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6,00	6,00						
чеснок	0,60	0,50						.
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированая	0,25	0,25						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**3,69**	**21,96**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	65,00	65,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Кофейный напиток			**200**	**1,70**	**2,84**	**20,14**	**139,00**	**№692-2004**
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			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**620**	**18,42**	**19,09**	**80,40**	**561,87**	

ОБЕД								
Суп овощной с птицей			**260**	**10,63**	**10,69**	**27,00**	**245,30**	**ТТК**
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы		***12***						
капуста б/к	30,00	24,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	81,80	61,50						
01.11.-31.12. -43%	87,94	61,50						
01.01-29.02 - 54%	94,71	61,50						
01.03 - 67%	102,70	61,50						
морковь 25 %	21,28	16,00						
морковь 20 %	20,00	16,00						
лук репчатый	15,47	13,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	223,00	223,00						
томатная паста	8,00	8,00						
масло растительное	4,90	4,90						
соль йодированая	0,40	0,40						
зелень свежая	0,81	0,60						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Пюре картофельное			**180**	**3,99**	**5,64**	**25,21**	**172,51**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	223,44	168,00						
01.11.-31.12. -30%	240,24	168,00						
01.01-29.02 - 35%	258,72	168,00						
01.03 - 40%	280,56	168,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,83	26,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло сливочное 72.5 %	3,60	3,60						
Тефтель рыбный			**100**	**9,98**	**10,78**	**11,98**	**187,61**	**ТТК**
минтай тушка с/м	88,14	56,50						

или филе минтая	88,71	56,50						
филе бедра птицы	22,89	21,00						
вода питьевая	11,00	11,00						
крупа рисовая	7,00	7,00						
масса отварного риса:		**17,50**						
лук репчатый	13,09	11,00						
масло растительное	2,00	2,00						
лук репчатый пассерованный		7,00						
соль йодированая	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	4,00						
масса п/ф		**118,00**						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			**100**					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	118,00	118,00						
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			**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:			**800**	**28,23**	**27,72**	**116,97**	**826,15**	
Итого за завтрак, обед:			**1420**	**46,65**	**46,81**	**197,37**	**1388,02**	

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			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**	**№71-2004**
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			**250**	**10,00**	**10,65**	**18,06**	**204,58**	**ТТК**
курица-тушка	32,63	22,50						
масса отварной птицы		***18***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	74,48	56,00						
01.11.-31.12. -30%	80,08	56,00						
01.01-29.02 - 35%	86,24	56,00						
01.03 - 40%	93,52	56,00						
крупа перловая	5,00	5,00						
морковь 20 %	16,25	13,00						
морковь 25%	17,29	13,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	24,70	13,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
вода	235,00	235,00						
сметана 15%	8,00	8,00						
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**	**№ 268-2004**
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			**45**	**1,75**	**0,25**	**23,50**	**103,25**	

ИТОГО:			**648**	**18,34**	**18,70**	**77,48**	**550,65**	
ОБЕД								
Суп -лапша с птицей			**260**	**10,78**	**9,77**	**36,72**	**286,6**	**692-2004**
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы		***12***						
макаронные изделия (лапша)	12,00	12,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,30	9,50						
масло растительное	5,00	5,00						
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						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода	213,00	213,00						
Бефстроганов из мяса			**100**	**10,33**	**11,49**	**12,69**	**236,96**	**245-2011**
свинина	66,15	63,00						
масса готового мяса		**45,00**						
морковь до 01.01	13,75	11,00						
морковь с 01.01	14,63	11,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
сметана	13,50	13,50						
вода питьевая	22,00	22,00						
мука пшеничная в/с	2,80	2,80						
соль йодированая	0,35	0,35						
масло растительное	6,00	6,00						
Картофель отварной			**180**	**2,95**	**5,88**	**22,86**	**146,88**	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	236,74	178,00						

01.11.-31.12. -43%	254,54	178,00						
01.01-29.02 - 54%	274,12	178,00						
01.03 - 67%	297,26	178,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
масло растительное	5,00	5,00						
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:			**800**	**27,46**	**27,84**	**119,90**	**833,03**	
Итого за завтрак, обед:			**1448**	**45,80**	**46,54**	**197,38**	**1383,68**	

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Плов с мясом			**260**	**11,35**	**12,68**	**32,50**	**253,95**	**№443-2004**
свинина мясная	88,20	84,00						
масса тушеного мяса		**60**						
масло растительное	6,00	6,00						
крупа рисовая	71,00	71,00						
морковь до 01.01.-20%	33,75	27,00						
с 01.01 - 25%	35,91	27,00						
лук репчатый	26,18	22,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	206,00	206,00						
куркума	0,01	0,01						

Палочка слоеная с сыром			**50**	**4,12**	**5,57**	**11,95**	**101,02**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства	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						
Напиток из кураги			**200**	**0,60**	**0,08**	**11,52**	**90,70**	**ТТК**
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			**50**	**2,00**	**0,38**	**20,84**	**99,45**	
ИТОГО:			**560**	**18,07**	**18,71**	**76,81**	**545,12**	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гренками			**250/10**	**10,30**	**9,66**	**33,08**	**280,30**	**ТТК**
филе куриное	19,25	17,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113,05	85,00						
01.11.-31.12. -43%	121,55	85,00						
01.01-29.02 - 54%	130,90	85,00						
01.03 - 67%	141,95	85,00						
морковь 20 %	28,75	23,00						
морковь 25%	30,59	23,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34,00	34,00						
вода питьевая	91,00	91,00						
масло сливочное 72.5 %	3,40	3,40						
соль йодированая	0,40	0,40						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Котлета мясо-картофельная			**100**	**8,13**	**8,80**	**18,02**	**166,78**	**ТТК**
фарш говяжий с/м	21,80	20,00						

филе бедра с/м	29,70	27,00						
филе куриное с/м	46,20	42,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	17,29	13,00						
01.11.-31.12. -43%	18,59	13,00						
01.01-29.02 - 54%	20,02	13,00						
01.03 - 67%	21,71	13,00						
лук репчатый	14,17	13,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
сухари панировочные	5,00	5,00						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ			**100**					ТТК
Котлета по-хлыновски п/ф пром. произ (зам)	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Капуста тушеная			**180**	**4,52**	**8,36**	**23,56**	**197,60**	**245-1997**
капуста б/к	232,50	186,00						
морковь до 01.01.-25%	27,50	22,00						
с 01.01 - 33%	29,26	22,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
мука пшеничная	3,00	3,00						
вода питьевая	14,50	14,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло растительное	10,00	10,00						
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			**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:			**820**	**27,24**	**27,69**	**118,49**	**831,47**	
Итого за завтрак, обед:			**1380**	**45,32**	**46,40**	**195,30**	**1376,59**	
Итого за 5 дней :				**229,66**	**234,82**	**985,97**	**6952,30**	
Средняя за 1 день :				**45,93**	**46,96**	**197,19**	**1390,46**	

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Каша молочная в ассортименте			**250**	**7,95**	**9,04**	**23,63**	**212,95**	**№264-2013**
крупа пшено	25,00	37,50						
крупа рисовая	32,00	32,00						
или крупа пшеничная	32,00	32,00						
или крупа овсяная	30,00	30,00						
или крупа ячневая	30,00	30,00						
вода	107,50	107,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,80						
Пирог Царский			**90**	**8,36**	**9,17**	**27,15**	**217,13**	**№ 85-2006**
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%	43,43	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**	**(№ 377-2011)**
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			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**570**	**18,10**	**18,55**	**79,28**	**558,46**	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	100,00						
или томаты свежие	63,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,17**	**1,67**	**11,50**	**№101-2004**
Суп с птицей, крупой и овощами			**230**	**5,83**	**11,48**	**21,95**	**223,82**	
курица-тушка	20,84	14,38						
масса готовой птицы		***11,5***						
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						
морковь 25 %	17,29	13,00						
морковь 20 %	16,25	13,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	216,00	216,00						
томатная паста	8,00	8,00						
крупа рис круглый	10,00	10,00						

масло растительное	4,63	4,63						
соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,81	0,60						
Гуляш из птицы			**100**	**13,43**	**13,06**	**19,51**	**279,29**	**260-2011**
филе куриное	61,88	56,25						
масса тушеного мяса		**45,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,50	5,50						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
масло растительное	3,30	3,30						
вода питьевая	67,00	67,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**2,28**	**24,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	66,00	66,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	475,00	475,00						
масло сливочное 72.5 %	3,60	3,60						
Компот из сухофруктов			**180**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**350-2011**
сухофрукты	17,00	17,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00		**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,80**	**0,55**	**28,95**	**69,06**	
ИТОГО:			**830**	**28,05**	**27,62**	**120,53**	**825,90**	
Итого за завтрак, обед:				**46,15**	**46,17**	**199,81**	**1384,36**	
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			**250**	**9,30**	**10,75**	**17,56**	**198,01**	**№ 36-2011**
курица-тушка	29,91	20,63						
масса отварной птицы		***16,50***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90,44	68,00						
01.11.-31.12. -30%	97,24	68,00						
01.01-29.02 - 35%	104,72	68,00						
01.03. - 67%	113,56	68,00						
горох лущёный	28,00	28,00						
масло растительное	4,00	4,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
вода	205,00	205,00						
Улитка с корицей			**50**	**6,97**	**7,46**	**17,09**	**155,24**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства	52,00	52,00						
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		**55,53**						
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**	**ТТК**
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			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
ИТОГО:			**660**	**18,34**	**18,79**	**77,68**	**560,83**	
ОБЕД								
Яйцо отварное			**40**	**5,20**	**4,80**	**4,50**	**62,80**	
яйцо куриное	40,00	40,00						
Свекольник с птицей и сметаной			**270**	**5,91**	**8,81**	**13,98**	**226,24**	
курица-тушка	21,75	15,00						
масса отварной курицы		***12***						
свекла 20 %	76,25	61,00						
свекла 25 %	81,13	61,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	50,54	38,00						
01.11.-31.12. -30%	54,34	38,00						
01.01-29.02 - 35%	58,52	38,00						
01.03 - 40%	63,46	38,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	10,23	8,60						
томатная паста	3,00	3,00						
вода	230,00	230,00						
лимонная кислота	0,16	0,16						
масло растительное	4,50	4,50						
сметана 15%	7,00	7,00						
Гречка по купечески			**230**	**13,02**	**14,31**	**42,59**	**339,66**	
свинина с/м	74,97	71,40						
масса готового мяса		***51***						

крупа гречневая	70,30	70,30						
вода для варки	180,00	180,00						
морковь 20 %	25,63	20,50						
морковь 25%	27,27	20,50						
лук репчатый	22,61	19,00						
масса пассерованных овощей		***43***						
соль йодированая	0,60	0,60						
масло растительное	6,50	6,50						
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:			**800**	**27,86**	**28,61**	**115,01**	**818,85**	
Итого за завтрак, обед:			**1460**	**46,20**	**47,40**	**192,69**	**1379,68**	

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Биточек мясной			**100**	**9,56**	**11,54**	**14,18**	**171,4**	**ТТК**
фарш говяжий с/м	17,00	17,00						
филе куриное	32,70	30,00						
филе бедра	35,20	32,00						
вода питьевая	11,79	11,79						
хлеб пшеничный	10,00	10,00						
лук репчатый	9,81	9,00						
соль йодированая	0,21	0,21						

яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**118,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Биточек мячной пром. производства зам.			**100**					
биточек мясной пром. производства зам.	118,00	118,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**4,18**	**18,60**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	65,00	65,00						
соль йодированая	0,55	0,55						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло растительное	4,50	4,50						
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК**
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			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**645**	**18,26**	**18,86**	**76,66**	**562,32**	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			**260**	**9,36**	**13,61**	**29,42**	**241,66**	
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы		***12***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	81,80	61,50						
01.11.-31.12. -30%	87,94	61,50						
01.01-29.02 - 35%	94,71	61,50						
01.03 - 40%	102,70	61,50						

крупа перловая	7,00	7,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
лук репчатый	13,09	11,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	26,60	14,00						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	245,00	245,00						
сметана 15%	6,00	6,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Тефтель мясной			**100**	**9,96**	**10,08**	**21,63**	**188,92**	**ТТК**
фарш говяжий	42,84	42,00						
филе куриное	41,25	37,50						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	10,00	10,00						
масса отварного риса		**25,00**						
вода питьевая	20,00	20,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	4,50	4,50						
масса п/ф		***118,00***						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**100**					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118,00	118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			**180**	**3,48**	**3,10**	**13,74**	**200,40**	**224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175,56	132,00						
01.11.-31.12. -30%	188,76	132,00						

01.01-29.02 - 35%	203,28	132,00						
01.03 - 40%	220,44	132,00						
морковь 20 %	25,63	20,50						
морковь 25%	27,27	20,50						
капуста белокочанная	78,13	62,50						
лук репчатый	15,47	13,00						
томатная паста	2,40	2,40						
соль йодированая	0,60	0,60						
чеснок	0,72	0,60						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай "Витаминый"			**200**	**0,27**	**0,05**	**13,46**	**55,46**	**ТТК**
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			**30**	**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:			**810**	**27,09**	**27,62**	**119,93**	**830,09**	
Итого за завтрак, обед:				**45,35**	**46,48**	**196,59**	**1392,41**	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Кукуруза консервированная (бланшированная)			**100**	**0,85**	**0,07**	**14,51**	**22,89**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	154,00	100,00						
Курица в соусе с томатом			**100**	**12,39**	**10,62**	**11,06**	**128,96**	**№ 410-2013**
филе куриное	67,10	61,00						

или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готовой птицы		**50,00**						
лук репчатый	27,37	23,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
морковь 25%	22,61	17,00						
томатная паста	5,00	5,00						
сметана	3,50	3,50						
вода питьевая	40,00	40,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированая	0,25	0,25						
чеснок	0,48	0,40						
сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	3,50	3,50						
сахар песок	0,20	0,20						
Рис отварной			**180**	**3,31**	**7,50**	**23,86**	**265,11**	**№ 511-2004**
крупа рисовая	63,00	63,00						
масло растительное	5,20	5,20						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
или								
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,34**	**25,96**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло растительное	3,70	3,70						
соль йодированая	0,40	0,40						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
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			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**620**	**18,34**	**18,53**	**77,93**	**545,34**	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			**290**	**6,03**	**12,25**	**17,64**	**237,38**	
курица-тушка	28,64	19,75						
масса отварной курицы		***15,8***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	49,21	37,00						
01.11.-31.12. -30%	52,91	37,00						
01.01-29.02 - 35%	56,98	37,00						
01.03 - 40%	61,79	37,00						
картофель	61,79	37,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
морковь 20 %	26,25	21,00						
морковь 25%	27,93	21,00						
томатная паста	3,00	3,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	17,25	14,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	260,00	260,00						
зелень свежая	0,68	0,58						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
сметана 15%	6,00	6,00						
Мясо духовое			**230**	**16,45**	**14,50**	**35,00**	**358,70**	**360-2013**
свинина	68,51	65,25						
масса тушенного мяса		**45**						
масло растительное	6,00	6,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239,40	180,00						
01.11.-31.12. -30%	257,40	180,00						
01.01-29.02 - 35%	277,20	180,00						

01.03 - 40%	300,60	180,00						
лук репчатый	26,18	23,00						
сметана	3,00	3,00						
томатная паста	4,00	4,00						
мука пшеничная	2,50	2,50						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	30,00	30,00						
Компот из сухофруктов			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**350-2011**
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:			**800**	**27,10**	**27,61**	**115,84**	**830,43**	
Итого за завтрак, обед:				**45,44**	**46,14**	**193,77**	**1375,77**	

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**ГОТОВО**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Тефтель рыбный			**100**	**11,05**	**12,70**	**15,60**	**188,36**	**ТТК**
минтай тушка с/м	90,48	58,00						
или филе минтая	91,06	58,00						
филе бедра птицы	21,80	20,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
крупа рисовая	5,10	5,10						
масса отварного риса:		**12,75**						
лук репчатый	13,09	11,00						
масло растительное	2,00	2,00						

лук репчатый пассерованный		9,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**116,00**						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			**100**					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	116,00	116,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Пюре картофельное			**200**	**3,90**	**5,64**	**25,06**	**164,94**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	230,09	173,00						
01.11.-31.12. -30%	247,39	173,00						
01.01-29.02 - 35%	266,42	173,00						
01.03 - 40%	288,91	173,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
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			**30**	**1,05**	**0,15**	**14,10**	**61,95**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**570**	**18,68**	**19,13**	**78,64**	**551,65**	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	100,00						
или томаты свежие	63,00	100,00						

или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,17**	**1,67**	**11,50**	**№101-2004**
Суп Лагман с курицей			**230**	**10,12**	**7,56**	**30,33**	**228,18**	
курица-тушка	15,92	10,98						
масса отварной птицы		**9,00**						
спагетти	23,00	23,00						
масса отварных спагетти		**58**						
чеснок	0,73	0,57						
лук репчатый	13,68	11,50						
масло растительное	4,60	4,60						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22,61	17,00						
01.11.-31.12. -43%	24,31	17,00						
01.01-29.02 - 54%	26,18	17,00						
01.03 - 67%	28,39	17,00						
морковь 20 %	14,38	11,50						
морковь 25%	15,30	11,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
вода питьевая	147,00	147,00						
перец с/м	9,20	9,20						
томатная паста	5,10	5,10						
Мясо тушеное			**100**	**10,11**	**14,63**	**28,50**	**268,72**	**№ 491-2004**
свинина	83,74	79,75						
масса готового мяса		**55,00**						
лук репчатый	23,80	20,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
вода питьевая	35,00	35,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированая	0,40	0,40						

масло растительное	3,00	3,00						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,34**	**28,47**	**200,46**	**243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	106,50	128,00						
масло сливочное 72.5 %	3,50	3,50						
соль йодированая	0,35	0,35						
Компот из изюма			**180**	**0,43**	**0,09**	**17,86**	**87,36**	
изюм коричневый	15,00	15,00						
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:			**810**	**27,52**	**28,96**	**118,92**	**852,75**	
Итого за завтрак, обед:				**46,20**	**48,09**	**197,56**	**1404,40**	
Итого за 5 дней :				**229,34**	**234,28**	**980,42**	**6936,62**	
Средняя за 1 день :				**45,87**	**46,86**	**196,08**	**1387,32**	

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Болоньезе			**100**	**8,22**	**10,69**	**12,06**	**144,00**	**ТТК**
фарш говяжий	54,00	50,00						
лук репчатый	19,83	16,67						
морковь 20 %	22,22	17,78						
морковь 25%	23,64	17,78						
кабачки свежие	20,69	15,56						
или кабачки с/м	15,56	15,56						
масло растительное	7,00	7,00						
томатная паста	5,56	5,56						

вода питьевая	111,11	111,11						
соль йодированая	0,25	0,25						
сахар песок	0,33	0,33						
орегано сушеный	0,01	0,01						
базилик сушеный	0,01	0,01						
чеснок	0,67	0,56						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**3,12**	**20,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	65,00	65,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Напиток из смеси сухофруктов			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**	ТТК
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			**30**	**1,50**	**0,45**	**12,15**	**58,35**	
Десерт творожный			**100**	**3,40**	**4,25**	**10,67**	**98,50**	
ИТОГО:			**610**	**18,03**	**18,79**	**76,62**	**544,73**	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			**300**	**7,36**	**9,35**	**38,17**	**283,07**	**ТТК**
курица-тушка	26,54	18,30						
масса отварной птицы		**15,00**						
свинина с/м	12,18	11,60						
масса отварной свинины		**8,00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	82,46	62,00						
01.11.-31.12. -43%	88,66	62,00						
01.01-29.02 - 54%	95,48	62,00						
01.03 - 67%	103,54	62,00						
лук репчатый	23,20	19,50						

огурцы соленые	29,64	15,60						
томатная паста	6,00	6,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	2,85	2,50						
вода питьевая	264,00	264,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			**230**	**18,23**	**18,98**	**48,30**	**391,21**	**ТТК**
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	195,00	195,00						
вода питьевая	***360,00***	***360***						
соль йодированая	0,80	0,80						
масло сливочное 72.5 %	3,00	2,00						
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 ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**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:			**800**	**28,34**	**28,86**	**116,54**	**847,12**	
Итого за завтрак, обед:			**1410**	**46,37**	**47,65**	**193,16**	**1391,85**	

17 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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			**200**	**14,52**	**17,52**	**22,36**	**296,56**	

свинина с/м	66,15	63,00						
или филе куриное	61,88	56,25						
масса тушеного мяса/птицы		***45***						
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						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь 20 %	22,50	18,00						
морковь 25%	23,94	18,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
масло растительное	4,60	4,60						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	45,00	45,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
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			**30**	**1,50**	**0,45**	**12,15**	**58,35**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
ИТОГО:			**583**	**18,13**	**18,95**	**76,94**	**570,16**	
ОБЕД								
Суп - пюре из разных овощей с гренками			**250/10**	**8,25**	**8,02**	**29,64**	**193,75**	**№161 -2013, Пермь**
морковь 20 %	31,25	25,00						
морковь 25%	33,25	25,00						
капуста свежая белокочанная	28,75	23,00						

картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -43%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 54%	38,50	25,00						
01.03 - 67%	41,75	25,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
молоко питьевое	35,00	35,00						
мука пшеничная	4,20	4,20						
соль йодированая	0,30	0,30						
масло сливочное	3,50	3,50						
Гуляш из свинины			**100**	**10,20**	**10,16**	**15,66**	**170,25**	**433-2004**
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	5,00	5,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода питьевая	70,00	70,00						
Каша перловая с овощами			**180**	**5,96**	**8,79**	**29,30**	**253,12**	**ТТК**
крупа перловая	55,50	55,50						
масло растительное	6,00	6,00						
морковь 20 %	22,50	18,00						
морковь 25%	23,94	18,00						
кукуруза консервированная	18,48	12,00						
лук репчатый	12,85	10,80						
вода питьевая	165,60	165,60						
соль йодированая	0,50	0,50						
Компот из смородины			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,20**	**54,77**	**ТТК**

смородина красная	23,00	23,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	190,00	190,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,335**	**0,255**	**13,89**	**66,3**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**810**	**27,61**	**27,65**	**120,21**	**826,59**	
Итого за завтрак, обед:			**1393**	**45,74**	**46,60**	**197,15**	**1396,75**	

18 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**ГОТОВО**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Плов с птицей			**250**	**11,70**	**15,18**	**26,51**	**261,76**	
филе куриное	67,10	61,00						
масса тушеной птицы		***50***						
крупа рис пропаренный	68,70	68,70						
вода питьевая	187,50	187,50						
соль йодированая	0,80	0,80						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
куркума	0,01	0,01						
лук репчатый	17,85	15,00						
масло растительное	6,00	6,00						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			**60**	**4,37**	**3,86**	**12,13**	**102,90**	**ТТК**
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**	**ТТК**
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			**60**	**2,67**	**0,51**	**27,78**	**132,60**	
ИТОГО:			**570**	**18,64**	**18,99**	**80,38**	**552,72**	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			**260**	**12,30**	**12,56**	**33,60**	**278,86**	
курица-тушка	32,63	22,50						
масса готовой птицы		***18***						
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						
крупа перловая	7,00	7,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
соль йодированая	0,35	0,35						
лук репчатый	11,30	9,50						

лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	20,90	11,00						
масло растительное	4,60	4,60						
вода	240,00	240,00						
сметана 15%	5,50	5,50						
зелень свежая	1,46	1,08						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему			**100**	**8,86**	**11,54**	**15,41**	**171,4**	**ТТК**
грудка куриная на кости	134,20	122,00						
или бедро куриное	174,00	145,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5,00	6,00						
чеснок	0,64	0,60						.
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
Рагу из овощей			**180**	**3,48**	**3,10**	**16,74**	**152,40**	**224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175,56	132,00						
01.11.-31.12. -30%	188,76	132,00						
01.01-29.02 - 35%	203,28	132,00						
01.03 - 40%	220,44	132,00						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
капуста белокочанная	77,50	62,00						
лук репчатый	15,47	13,00						
томатная паста	2,50	2,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
чеснок	0,72	0,60						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	6,00	6,00						

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			**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:			**800**	**27,80**	**27,92**	**116,31**	**837,08**	
Итого за завтрак, обед:			**1370**	**46,44**	**46,91**	**196,69**	**1389,81**	

19 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Голубец ленивый в томатном соусе			**100/30**	**13,33**	**12,71**	**20,71**	**231,21**	**ТТК**
фарш говяжий	50,87	46,67						
филе бедра птицы	11,00	10,00						
свинина	16,51	15,72						
капуста б/к	26,39	21,11						
лук репчатый	13,09	11,00						
масло растительное	3,11	3,11						
масса припущенного лука		**5,50**						
соль йодированая	0,30	0,30						
крупа рисовая	4,80	4,80						
масса отварного риса:		**12,00**						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**116,00**						
масло растительное	1,50	1,50						
Сооус томатный		**30**						
томатная паста	4,00	4,00						

мука пшеничная	2,00	2,00						
соль йодированая	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 пром.произ в томатном соусе			**100/30**					
Пюре картофельное			**180**	**3,90**	**5,64**	**25,21**	**172,51**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	207,48	156,00						
01.11.-31.12. -30%	223,08	156,00						
01.01-29.02 - 35%	240,24	156,00						
01.03 - 40%	260,52	156,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
масло сливочное 72.5 %	3,50	3,50						
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			**40**	**1,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
ИТОГО:			**550**	**18,50**	**19,04**	**77,33**	**544,66**	
ОБЕД								
Суп шурпа с мясом и зеленью			**290**	**6,90**	**9,72**	**29,01**	**180,30**	
свинина	27,19	18,75						
масса отварного мяса		***15***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						

морковь 20 %	18,75	15,00						
морковь 25%	19,95	15,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
лук репчатый	14,28	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
мука пшеничная	2,00	2,00						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	255,00	255,00						
томатная паста	7,00	7,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
чеснок	1,20	1,00						
Паста с курицей и сулугуни			**250**	**18,01**	**17,73**	**61,10**	**469,54**	ТТК
Паста:								
филе куриное	48,40	44,00						
макароны	62,50	62,50						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60	20,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	7,00	7,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
сыр сулугуни	14,14	14,00						
соус для пасты помадоро:		***60***						
томаты с/м	33,80	33,80						
вода питьевая	30,00	30,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
сахар песок	0,63	0,63						
чеснок	1,50	1,25						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						

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:			**800**	**27,66**	**27,98**	**120,18**	**822,68**	
Итого за завтрак, обед:			**1350**	**46,16**	**47,02**	**197,51**	**1367,34**	

20 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,16**	**1,66**	**11,50**	**№101-2004**
Гуляш "По-венгерски"			**100**	**11,31**	**11,60**	**15,30**	**175,60**	
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		***50***						
томатная паста	3,56	3,56						
лук репчатый	15,87	13,33						
морковь 20 %	16,67	13,33						
морковь 25%	17,73	13,33						
перец болгарский	11,57	8,90						
или перец грутовой	11,13	8,90						
или перец с/м	8,90	8,90						

или соленые огурцы	16,91	8,90						
масло растительное	3,80	3,80						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная	4,44	4,44						
вода питьевая	33,33	33,33						
зелень свежая	0,75	0,56						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,34**	**25,96**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло сливочное 72.5 %	3,70	3,70						
соль йодированая	0,35	0,35						
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**	**88,40**	
ИТОГО:			**620**	**18,87**	**18,55**	**78,99**	**548,21**	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			**270**	**8,28**	**8,85**	**32,96**	**261,94**	
курица-тушка	27,19	18,75						
масса отварной курицы		***15***						
свекла 20 %	75,00	60,00						
свекла 25 %	79,80	60,00						
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 йодированая	0,30	0,30						
морковь 20 %	13,75	11,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
томатная паста	4,00	4,00						
вода	250,00	250,00						
лимонная кислота	0,17	0,17						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана 15%	12,00	12,00						
Шницель рыбный			**100**	**12,05**	**12,40**	**19,05**	**213,60**	**ТТК**
минтай тушка с/м	89,04	57,08						
или филе минтая	89,62	57,08						
свинина	22,17	21,11						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,56	9,56						
лук репчатый	11,90	10,00						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			**100**	**12,05**	**12,40**	**19,05**	**213,60**	**ТТК**
шницель рыбный п/ф пром.произ	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Сложный гарнир:			***180***	***5,71***	***6,46***	***29,05***	***173,84***	
Пюре картофельное			**120**	**3,84**	**4,38**	**22,35**	**129,60**	**№ 312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136,19	102,40						
01.11.-31.12. -30%	146,43	102,40						

01.01-29.02 - 35%	157,69	102,40						
01.03 - 40%	171,00	102,40						
соль йодированая	0,25	0,25						
молоко питьевое 2,5% жирности	18,90	18,00						
масло сливочное 72.5 %	3,60	3,60						
Капуста тушеная			**60**	**1,87**	**2,08**	**6,70**	**44,24**	**№482-1996**
капуста б/кочанная	78,34	62,67						
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 йодированая	0,15	0,15						
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**	**№ 377-2011**
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			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,25**	**44,20**	
ИТОГО:			**810**	**28,34**	**28,08**	**115,09**	**816,16**	
Итого за завтрак, обед:			**1430**	**47,21**	**46,62**	**194,08**	**1364,37**	
Итого за 5 дней :				**231,91**	**234,80**	**978,59**	**6910,12**	
Средняя за 1 день :				**46,38**	**46,96**	**195,72**	**1382,02**	

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