

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2613 от 01.11.2023 г.

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость,
таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи,
таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	23.4	23.4	87.3	653	
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	134	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
ИЛИ								
Булочное изделие промышленного производства			50	2.8	3.1	28.2	152	
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	16.2	11.1	48.1	357	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	140	137						

крупа манная	7	7						
яйцо куриное	12	12						
сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	2	2						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
ИЛИ								
Сырники из творога промышленного производства с молоком сгущенным (4шт. по 50г)			200/20	20.4	14.9	42.4	385	№321-2013, Пермь
сырники из творога промышленного производства	226	226						
масло сливочное	5	5						
масса готовых сырников		200						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						

Кофейный напиток			200	3.4	3.4	20.2	125	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
Йогурт в индивидуальной упаковке			95	1.5	1.5	4.5	38	
ИТОГО:				23	23	87	653	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			665	19.6	20.6	89.2	619	
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва
Рыба, тушеная в томате с овощами			100/50	12.1	13.4	3.5	183	№343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120						

морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	14.3	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	3	3						
сахар	1	1						
Рыба, запеченая "Орли" с маслом			100/50	13.2	15.4	4.5	185	№343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
мука пшеничная	5	5						
Пюре картофельное			180	3.9	5.9	26.7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						

01.01-29.02 - 35%	237	154							
01.03 - 40%	257	154							
молоко питьевое	29	29							
масло сливочное	7	7							
Компотик теплый из свежих плодов или ягод			200	0.5	0.2	23.1	96		№507-2013, Пермь
вишня свежемороженая	31.5	30							
или смородина свежемороженая	31.5	30							
или клюква свежемороженая	31.5	30							
или яблоки свежие	45.6	40							
сахар	15	15							
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
ИТОГО:			20	21	89	619			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720			При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):			18-23	19-23	77-96	544-680			

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	22.4	22.8	94.6	672	
Салат из свеклы с сыром и чесноком			100	4.2	6.5	7.7	106	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	103	82						
с 01.01 - 25%	109	82						
масса отварной свеклы		78						
сыр	21	20						
чеснок	0.64	0.5						
масло растительное	4	4						
Плов из мяса			250	15.4	15.9	48.7	400	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	74	74						
масса тушеного мяса		50						

масло растительное	8	8							
крупа рисовая	70	70							
морковь до 01.01.-20%	25	20							
с 01.01 - 25%	27	20							
лук репчатый	19	16							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2							
Компот из кураги			200	1.1	0.0	20.7	87	№638-2004	
курага	15	15							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
ИТОГО:				22	23	95	672		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680		
4 день									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	22.8	23.5	86.5	648	
Нарезка из картофеля с огурцами			100	1.3	5.1	15.1	112	№75-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	110	83						
01.11.-31.12. -30%	119	83						
01.01-29.02 - 35%	128	83						
01.03 - 40%	139	83						
масса отварного картофеля		81						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15.3	15						
или огурцы свежие грунтовые	15.8	15						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Ассорти из свежих овощей			100/5	1.4	5.1	5.0	72	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	52.5	50						

или помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
или перец болгарский	66.5	50						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	9.5	7						
Фрикадельки из мяса паровые с соусом			100/50	14.8	11.9	9.7	205	№183-2001, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	102	75						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	89	75						
или свинина мясная	88	75						
или фарш промышленного производства	75	75						
молоко питьевое	18	18						
хлеб пшеничный	12	12						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	5.5	5.5						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
или Фрикадельки мясные промышленного производства паровые с соусом			100/50	14.8	11.9	9.7	205	№183-2001, Пермь

фрикадельки мясные промышленного производства	115	115						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Соус томатный		50						№587-2004
мука пшеничная	2.3	2.3						
вода питьевая	45	45						
масло сливочное	2.3	2.3						
морковь до 01.01.-20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1.2	1						
томатная пста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4.8	6.1	29.2	191	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	61	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						

Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
ИТОГО:		23	23	87	648	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	<small>При 1- разовом питании детей (завтрак)</small>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	21.7	19.8	88.8	619	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.8	0.1	1.6	11	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	14.2	15.0	0.7	195	№494-2004

грудка куриная	157	149						
или бедро куриное	157	149						
сметана	10	10						
чеснок свежий	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						
Рис припущенный			180	4.4	4.3	35.0	197	№512-2004
крупка рисовая	63	63						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:			22	20	89	619		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720	<i>При 1- разовом питании детей (завтрак)</i>	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):			18-23	19-23	77-96	544-680		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):			22	22	89	642	<i>При одном приеме пищи</i>	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):			18-23	18-23	77-96	544-680	<i>приеме пици (завтрак)</i>	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			730	22.2	18.6	93.3	629	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	103	60	60	3.1	0.2	6.5	40	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0.7	0.1	1.9	11	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	102	100						
или огурцы свежие грунтовые	105	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или перец болгарский	133	100						
или капуста белокочанная свежая	125	100						
зелень свежая (петрушка, укроп)	9.5	7						
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						

сухари	12	12						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы промышленного производства запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Биточки рубленные из птицы запеченные			100	14.7	12.2	11.4	214	№498-2004
филе куриное промышленного производства	72	68						
или филе грудки индейки	72	68						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	100	68						
хлеб пшеничный	18	18						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	7	7						
молоко питьевое	20	20						
мука пшеничная	7	7						

масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Биточки куриные промышленного производства, запеченные			100	14.7	12.2	11.4	214	№498-2004
биточки куриные промышленного производства	120	120						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	12.5	50	№686-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.3	8.6	38	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	

или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		22	19	93	629	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	21.2	19.9	96.0	647	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60	60	2.3	0.4	13.3	66	№101-2004
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			100/50	11.7	12.9	11.2	208	№461-2004
свинина мясная	37	32						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
или фарш мясной промышленного производства	64	64						
хлеб пшеничный	15	15						
молоко питьевое	20	20						
лук репчатый	39	33						

масло сливочное	10	10						
масса припущенного с маслом лука		17						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Тефтели мясные промышленного производства с соусом			100/50	11.7	12.9	11.2	208	№461-2004
тефтели мясные промышленного производства	120	120						
масло растительное	2	2						
Соус томатный		50						№587-2004
мука пшеничная	2.3	2.3						
вода питьевая	45	45						
масло сливочное	2.3	2.3						
морковь до 01.01.-20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1.2	1						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4.8	6.1	29.2	191	№510-2004

крупa гречневая	45	45							
вода питьевая	144	144							
масло сливочное	7	7							
Чай "Витаминный"			200	0.7	0.1	24.8	103	№493-2013, Пермь	
чай-заварка	1	1							
шиповник	15	15							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				21	20	96	647		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1-разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680		
8 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		

Завтрак			550	23.3	22.4	86.8	641	
Рыба запечённая с маслом			120/5	16.1	14.4	4.4	211	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
сухари	6	6						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Наггетсы рыбные промышленного производства запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13.5	12.7	10.7	211	№304-2021, Пермь
наггетсы рыбные промышленного производства	125	125						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3.9	5.9	26.7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						

01.03 - 40%	257	154							
молоко питьевое	29	29							
масло сливочное	7	7							
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			45	0.9	1.7	14.3	76		
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98	№639-2004	
сухофрукты	15.3	15							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				23	22	87	641		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720		<i>При 1- разовом питании детей (завтрак)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680		
9 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		

Завтрак			580	20.8	19.5	87.5	608	
Салат из капусты белокочанной			100	2.1	5.1	9.3	92	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная (стертая с солью)	154	78						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
лук репчатый	6	5						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	6.3	5						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0.12	0.12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	64	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						

масло растительное	5	5						
Печень, тушенная в соусе			100	12.0	8.3	4.5	141	№401-2013, Пермь
печень говяжья	115	95						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса готовой печени		60						
соус томатный		40						№453-2013, Пермь
мука пшеничная	2	2						
вода питьевая	40	40						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
ИЛИ								
Поджарка из говядины или свинины			100	12.8	13.5	5.1	193	№424-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	79	79						
или свинина мясная	74	74						
масло растительное	8	8						
лук репчатый	60	50						

томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Рис припущенный с подгарнировкой			180	4.5	5.5	33.1	200	№415-2013, Пермь
крупа рисовая	45	45						
масло сливочное	6	6						
подгарнировка								
кукуруза консервированная	84	50						
или смесь из овощей замороженная	53	50						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод			200	0.5	0.2	23.1	96	№507-2013, Пермь
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45.6	40						
или вишня свежемороженая	31.5	30						
или смородина свежемороженая	31.5	30						
или клюква свежемороженая	31.5	30						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

ИТОГО:			21	19	88	608		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):			18-23	19-23	77-96	544-680		
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	21.0	19.4	82.7	588	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.8	0.1	1.6	11	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Котлеты из говядины и свинины			100	12.4	11.6	12.8	205	№451-2004
говядина 1 категории	72	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						
свинина мясная	27	23						
или фарш промышленного производства	76	53						

хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	4	4						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Котлеты, биточки мясные промышленного производства, запеченные			100	12.4	11.6	12.8	205	№451-2004
котлеты мясные из полуфабриката промышленного производства	124	124						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная			180	5.5	7.3	16.8	155	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	238	190						
морковь до 01.01 - 20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	4	4						

мука пшеничная	2	2							
сахар	0.4	0.4							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь	
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
ИТОГО:				21	19	83	588		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):				22	20	89	622	При одном приеме пищи (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):				18-23	18-23	77-96	544-680		
11 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			555	21.9	21.0	91.8	644		
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	134	№1-2004	

хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
ИЛИ								
Булочное изделие промышленного производства			50	2.8	3.1	28.2	152	
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			200/20	17.1	12.0	48.0	368	№362-2004
творог	158	156						
мука пшеничная	14	14						
или крупа манная	12	12						
сахар	16	16						
яйцо куриное	9	9						
изюм	20.5	20						
масло сливочное	6	6						
ванилин	0.01	0.01						
сухари	6	6						
сметана	6	6						
масло сливочное для смазки листа	2	2						
масса готового пудинга		200						

молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
ИЛИ								
Блинчики с творожным фаршем промышленного производства с молоком сгущенным			180/20	14.9	13.4	47.1	369	№528-2013, Пермь
блинчики с творожным фаршем промышленного производства	200	200						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай "Витаминный"			200	0.7	0.1	24.8	103	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39	
ИТОГО:				22	21	92	644	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			580	21.4	21.7	94.9	659	
Салат "Любительский" с сыром			100	2.4	6.7	8.7	105	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 -20%	48	38						
с 01.01 - 25%	51	38						
масса отварной моркови		35						
сыр	20	19						
огурцы соленые (без уксуса)	46	25						
или огурцы свежие парниковые	25.5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26.3	25						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	32	19						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Винегрет овощной			100	1.5	5.0	14.9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						

масса отварного картофеля		23						
свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		16						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
огурцы соленые без уксуса	58	32						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	19	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5	5						
Гуляш из мяса			100	9.1	7.5	3.4	118	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
или свинина мясная	69	59						

масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
мука пшеничная	4	4						
Макаронные изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Какао с молоком			200	3.4	3.4	16.1	109	№642-1996
какао - порошок	3	3						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					

ИТОГО:	21	22	95	659	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):	18-23	19-23	77-96	544-680	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	20.7	23.2	84.6	629.0	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1.6	5.1	9.6	91	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная	105	84						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар	4	4						
кислота лимонная	0.12	0.12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное	5	5						

ИЛИ

Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	64	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Шницель из говядины и свинины			100	12.4	11.6	12.8	205	№451-2004
говядина 1 категории	72	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						
свинина мясная	27	23						
или фарш промышленного производства	76	76						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое и ли вода питьевая	9	9						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	4	4						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Шницель мясной промышленного производства, запеченный			100	12.4	11.6	12.8	205	№451-2004

шницель мясной из полуфабриката промышленного производства	124	124						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4.8	6.1	29.2	191	№510-2004
крупa гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.2	0.0	15.5	63	№686-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				21	23	85	629	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):			18-23	19-23	77-96	544-680		
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	23.1	19.3	79.3	582	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.8	0.1	1.6	11	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Рыба запечённая "Орли" с маслом			100/5	15.3	12.6	3.4	188	№67-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	161	119						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	119						

мука пшеничная	3	3						
сметана	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Наггетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13.5	12.7	10.7	211	№304-2021, Пермь
наггетсы рыбные промышленного производства	125	125						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3.9	5.9	26.7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь

Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		23	19	79	582	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			665	22.2	21.1	86.4	624	
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва
Курица в соусе с томатом			100	12.3	12.6	3.4	176	№405-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	146	130						
грудка куриная	73	70						
или филе куриное или индейки	69	65						
масло растительное	4	4						

масса тушеной мякоти птицы		50							
лук репчатый	9.5	8							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2							
мука пшеничная	2	2							
чеснок свежий	1.2	0.9							
морковь до 01.01 - 20%	10	8							
с 01.01 - 25%	11	8							
вода питьевая	50	50							
Рис припущенный			180	4.4	4.3	35.0	197	№512-2004	
крупа рисовая	63	63							
вода питьевая	133	133							
масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток			200	3.4	3.4	20.2	125	№690-2004	
кофейный напиток	4	4							
сахар	15	15							
молоко питьевое	130	130							
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		

или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
ИТОГО:		22	21	86	624	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):		22	21	87	628	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):		18-23	18-23	77-96	544-680	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	21.6	23.4	77.5	606.8	
Салат "Полонынский"			100	1.6	5.0	5.6	74	№24-2004
помидоры свежие парниковые	25.5	25						
или помидоры свежие грунтовые	29.5	25						
огурцы свежие парниковые	17.3	17						
или огурцы свежие грунтовые	17.9	17						

перец болгарский	20	15						
лук зеленый	12.5	10						
капуста белокочанная свежая	59	48						
масса капусты стертой с солью		30						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
лимонная кислота	0.9	0.9						
сахар	1	1						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1.4	1						
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0.8	0.1	1.6	11	№101-2004
Фрикасе из птицы			100	14.5	14.2	0.7	189	№493-2004
филе куриное или индейки	121	115						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0.1	0.1						
масло сливочное	5	5						
масса тушеной птицы		80						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						

Макаронные изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	12.5	50	№686-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	0.6	0.5	9.5	45	
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				22	23	78	607	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	21.5	23.5	93.6	671	
Винегрет овощной			100	1.5	5.0	14.9	111	№71-2004

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
масса отварного картофеля		23						
свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		16						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
огурцы соленые без уксуса	58	32						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	19	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0.8	0.1	1.6	11	№101-2004

Тефтели из говядины с рисом ("ёжики"), запеченные с соусом			100/50	13.6	12.1	8.7	198	№390-2013, Пермь
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	66						
или фарш промышленного производства	66	66						
крупа рисовая	13	13						
вода питьевая	24	24						
масса готового рассыпчатого риса		34						
яйцо куриное	4	4						
лук репчатый	36	30						
масло сливочное	4	4						
масса прогретого с маслом лука		15						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готовых ёжиков		100						
ИЛИ								
Тефтели мясные с рисом промышленного производства запеченные с соусом			100/50	13.6	12.1	8.7	198	№390-2013, Пермь
тефтели мясные с рисом промышленного производства	120	120						

масло растительное	2	2						
Соус томатный		50						№587-2004
мука пшеничная	2.3	2.3						
вода питьевая	45	45						
масло сливочное	2.3	2.3						
морковь до 01.01.-20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1.2	1						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Пюре картофельное			180	3.9	5.9	26.7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Компот из изюма с апельсинами			200	0.8	0.1	25.8	107	№54-4хн-2020, Новосибирск

апельсины свежие	20	10							
изюм	15.2	15							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				22	23	94	671		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680		
18 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			580	20.8	23.4	81.3	618		
Салат зеленый с огурцами и помидорами			100	1.0	5.1	3.8	65	№15-2004	
салат	49	35							
или капуста белокочанная свежая*	44	35							

<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
огурцы свежие парниковые	30.6	30						
или огурцы свежие грунтовые	31.5	30						
помидоры свежие парниковые	25.5	25						
или помидоры свежие грунтовые	29.5	25						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0.1	0.1						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5						
сахар	1	1						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Курица, запеченная с травами по-итальянски (технико-технологическая карта, разработана АУТО "Центр технологического контроля")			100	13.1	13.3	0.8	175	ТТК, ТК №1
курица потрошенная 1 категории	167	149						
или грудка куриная	155	149						
масло сливочное	5	5						
приправа сухие травы (итальянские, прованские или др.)	0.2	0.2						
чеснок свежий	1.3	1						
сухари пшеничные	7	7						

масло растительное	2	2						
Рис припущенный			180	4.4	4.3	35.0	197	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника с яблоками			200	0.6	0.3	24.2	102	№54-13хн-2020, Новосибирск
шиповник	15	15						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	22.8	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				21	23	81	618	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			750	21.5	22.6	96.2	673	
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	64	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Жаркое по - домашнему			300	17.2	16.5	36.5	363	№436-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	294	221						
01.11.-31.12. -30%	316	221						
01.01-29.02 - 35%	340	221						
01.03 - 40%	369	221						
морковь до 01.01 - 20%	25	20						

с 01.01 - 25%	27	20							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	5	5							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90		№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.3	8.6	38		№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
ИТОГО:				22	23	96	673		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720		При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680		
20 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			575	23.4	20.3	76.9	569		
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39		

Котлеты рубленые из птицы запеченные			100	14.7	12.2	11.4	214	№498-2004
филе куриное промышленного производства	72	68						
или филе грудки индейки	72	68						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	100	68						
хлеб пшеничный	18	18						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	7	7						
молоко питьевое или вода питьвая	20	20						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Котлеты куриные промышленного производства, запеченные			100	14.7	12.2	11.4	214	№498-2004
котлеты куриные промышленного производства	120	120						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						

яйцо	20	20						
сухари	12	12						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы промышленного производства запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4.8	6.1	29.2	191	№510-2004
крупка гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	61	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0.9	0.2	8.7	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
ИТОГО:		23	20	77	569	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):		22	23	85	628	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):		18-23	18-23	77-96	544-680	