

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2615 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				13.8	15	50.9	393.8	
Бутерброд с сыром			30/15	7.2	7.8	11.9	147	№3-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	15	15						
Каша рисовая			200/5	6.4	7.2	27.0	198	№311-2004
крупа рисовая	3	30						
молоко питьевое	114	114						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						

масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	12.0	48.8	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
Обед				25.8	22.9	102.4	718.6	
Бутерброд с маслом			20/5	1.7	3.9	7.3	71	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Булочное изделие промышленного производства			50	2.8	3.1	28.2	152	
Рассольник "Ленинградский", с мясом , со сметаной			250/10/5	4.7	4.7	17.2	130	№132-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина гуляш	16	16						
или свинина	16	75						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						
01.01.-29.02.-35%	116	75						

01.03.-40%	125	75							
крупa перловая, или пшеничная, или рисовая	5	5							
морковь - до 01.01.-20%	12.5	10							
с 01.01.-25%	13	10							
лук репчатый	12	10							
огурцы консервированные без уксуса	27	15							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
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 витаминизированный			20						
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	12.5	9.0	35.7	274		№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120							
крупa манная	6	6							
яйцо куриное	12	12							
сахар	12	12							

крошка		30							
сахар	6	6							
мука пшеничная	12	12							
масло сливочное	12	12							
масло сливочное для смазки листа	2	2							
масса готовой запеканки		180							
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20							
ИЛИ									
Сырники из творога промышленного производства с молоком сгущенным (3шт. по 50г)			150/20	15.3	11.2	32.8	293	№321-2013, Пермь	
сырники из творога промышленного производства	170	170							
масло сливочное	4	4							
масса готовых сырников		150							
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	1.8	1.5	4.5	38.7	
<i>Полдник</i>								
ИТОГО:				40	38	153	1112	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				13.0	14.9	60.6	428.0	
Бутерброд с маслом и сыром			30/15/5	6.1	8.2	14.5	156	№1,3-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
масло сливочное	5	5						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом			200/5	6.5	6.7	26.0	190	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						

вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кисель из концентрата			200	0.4	0.0	20.1	82	№591-1996
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах	20	20						
Обед				16.8	16.9	77.9	530.5	
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5.9	6.3	16.0	144	
бедро куриное (мякоть без кости)	29	25						
или филе куриное	26	25						
или филе индейки	26	25						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	67	50						
01.11.-31.12.-30%	72	50						
01.01.-29.02.-35%	77	50						
01.03.-40%	84	50						

морковь - до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01.-25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зеленый консервированный	28	18						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Рыба, тушеная в томате с овощами			90/50	10.9	11.5	3.5	161	№343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	150	111						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	154	108						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	186	108						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	14	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						

Рыба запечённая "Орли" с маслом			90/50	11.8	12.3	4.2	181	№ 343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	150	111						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	154	108						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	186	108						
мука пшеничная	5	5						
масло сливочное	5	5						
масло растительное	3	3						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
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 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:				30	32	139	959		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
3 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				14.0	20.6	41.2	515.1		
Бутерброд с маслом			30/15	2.5	9.9	14.5	157	№1-2004	
Хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	15	15							

Каша гречневая молочная жидкая с маслом			200/5	6.5	6.1	3.2	202	№1/4-2011
крупа гречневая	40	40						
вода питьевая	68	68						
молоко питьевое	100	100						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	3.2	3.1	19.0	117	№693-2-2004
Кофейный напиток	2	2						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39	
Обед				23.4	23.9	95.5	690.4	
Салат из свеклы с сыром и чесноком			100	3.7	5.3	8.1	95	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	106	85						
с 01.01 - 25%	113	85						
масса отварной свеклы		82						

сыр	16	15						
чеснок	0.64	0.5						
масло растительное	4	4						
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной			250/5/10	4.4	5.5	12.7	118	№110-2004
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
или свинина	16	16						
свекла - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01.-25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	27	20						
01.11.-31.12.-30%	29	20						
01.01.-29.02.-35%	31	20						
01.03.-40%	33	20						
морковь - до 01.01.-20%	13	10						
с 01.01.-25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						

масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
Плов из мяса			200	12.5	12.7	36.5	310	№370-2013, Пермь	
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
или свинина мясная	87	74							
или говядина (свинина) гуляш -полуфабрикат промышленного производства	79	79							
масса тушеного мяса		50							
масло растительное	8	8							
крупа рисовая	50	50							
морковь до 01.01.-20%	15	12							
с 01.01 - 25%	16	12							
лук репчатый	14	12							
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 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:		37	44	137	1206	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				16.9	17.0	69.5	497.0	
Бутерброд с сыром			30/15	6.1	4.1	14.5	119	№3-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Каша манная с маслом			200/5	6.8	9.0	35.6	252	№310-2004
крупa манная	30	30						
молоко питьевое	176	176						

сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	4.0	3.9	19.4	126	№642-1996
какао - порошок	3	3						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Обед				22.6	24.4	109.3	746.6	
Нарезка из картофеля с огурцами			80	1.1	4.1	12.1	90	№75-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90	68						
01.11.-31.12. -30%	97	68						
01.01-29.02 - 35%	105	68						
01.03 - 40%	114	68						
масса отварного картофеля		65						
огурцы соленые без уксуса	22	12						
или огурцы свежие парниковые	12.2	12						
или огурцы свежие грунтовые	12.6	12						

масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Ассорти из свежих овощей			80/4	1.1	4.1	4.0	57	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	40.8	40						
или огурцы свежие грунтовые	42	40						
помидоры свежие парниковые	40.8	40						
или помидоры свежие грунтовые	47.2	40						
или перец болгарский	53.2	40						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Суп гороховый с гренками			250/20	3.1	4.1	31.7	176	№139-2004
горох лущеный	20.0	20						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	67.0	50						
01.11.-31.12.-30%	72.0	50						
01.01.-29.02.-35%	77.0	50						
01.03.-40%	84.0	50						
морковь - до 01.01.-20%	16.3	13						

с 01.01.-25%	17.3	13							
лук репчатый	12.0	10							
масло сливочное	5.0	5							
Хлеб пшеничный	38.0	5							
Фрикадельки из мяса паровые с соусом			90/50	12.2	10.7	8.7	180	№183-2001, Пермь	
говядина 1 категории (мясо на кости)	94	69							
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	81	69							
или свинина мясная	81	69							
или фарш промышленного производства	69	69							
молоко питьевое или вода питьевая	16	16							
хлеб пшеничный	11	11							
лук репчатый	7	6							
яйцо куриное	5	5							
масло растительное для смазки емкости	2	2							
ИЛИ									
или Фрикадельки мясные промышленного производства паровые с соусом			90/50	12.2	10.7	8.7	180	№183-2001, Пермь	
фрикадельки мясные промышленного производства	105	105							

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 паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2							
Каша гречневая вязкая отварная			150	4.3	5.1	24.3	160		№510-2004
крупа гречневая	38	38							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	6	6							
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	61		№685-2004
чай-заварка	1	1							
сахар	15	15							

сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94	№6-1996
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006 Москва
Обед				25.0	22.6	94.8	682.4	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	7	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной			250/10/5	5.8	6.5	12	130	№124-2004
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
свинина	16	16						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	40	30						

01.11.-31.12.-30%	43	30							
01.01.-29.02.-35%	46	30							
01.03.-40%	50	30							
капуста свежая белокачанная	63	50							
морковь до 01.01.-20%	16	13							
с 01.01.-25%	17	13							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			90	12.8	12.0	0.6	162		№494-2004
грудка куриная	141	134							
или бедро куриное	141	134							
сметана	9	9							
чеснок свежий	0.5	0.4							
масло растительное	2	2							
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166		№512-2004
крупа рисовая	53	53							

вода питьевая	110	110							
масло сливочное	4	4							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь	
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:				37	40	189	1261		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):				19	18	78	547	При одном приеме пищи (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
6 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				8.5	10.6	74.5	427.4		
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)			50	3.5	3.7	34.5	185		

Каша пшенная с маслом			200/5	4.8	6.9	28.0	193	№311-2004		
крупа пшено	25	25								
вода питьевая	76	76								
молоко питьевое	114	114								
сахар	3	3								
соль йодированная	1	1								
масло сливочное	5	5								
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	12.0	49	№685-2004		
чай-заварка	1	1								
сахар	15	15								
Обед				26.8	24.3	103.4	739.3			
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)			103	60	60	2.5	0.2	5.2	33	№101-2004
ИЛИ										
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь		
огурцы свежие парниковые	82	80								
или огурцы свежие грунтовые	84	80								
или помидоры свежие парниковые	82	80								

или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Суп с крупой с мясом			250/10	6.5	6.4	20.1	164	№138-2004
говядина п/ф (мясо без костей)	19.0	16						
свинина	16.0	16						
крупы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья "Геркулес"	5.0	5						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	67.0	50						
01.11.-31.12.-30%	72.0	50						
01.01.-29.02.-35%	77.0	50						
01.03.-40%	84.0	50						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01.-25%	13.3	10						
лук репчатый	12.0	10						
масло сливочное	5.0	5						
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 пшеничные	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			90	11.4	11.6	11.2	195	№498-2004
филе куриное промышленного производства	63	60						
или филе грудки индейки	63	60						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	88	60						
хлеб пшеничный	17	17						
лук репчатый	9.5	8						
яйцо куриное	6.5	6.5						

молоко питьевое или вода питьевая	18	18						
мука пшеничная	5.5	5.5						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Биточки куриные промышленного производства, запеченные			90	11.4	11.6	11.2	195	№498-2004
биточки куриные промышленного производства	115	115						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
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:		35	35	178	1167	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				13.9	21.0	60.3	382.3	
Бутерброд горячий с сыром			30/10/20	4.4	10.5	12.1	161	№10-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
Каша ячневая с маслом			200/5	6.1	7.1	28.0	96	№311-2004
крупя ячневая	30	30						

вода питьевая	76	76						
молоко питьевое	100	100						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	3.4	3.4	20.2	125	№690-2004
Кофейный напиток	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Обед				22.7	22.7	96.9	682.3	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60	60	1.4	0.3	8.0	40	№101-2004
Рассольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4.1	5.2	12.5	113	№130-2004
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
или говядина - гуляш	16	16						
или свинина	16	16						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						

01.01.-29.02.-35%	116	75						
01.03.-40%	125	75						
морковь - до 01.01.-20%	13	10						
с 01.01.-25%	13	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			90/50	10.5	11.6	9.8	186	№461-2004
свинина мясная	35	30						
говядина 1 категории	41	30						
или говядина полуфабрикат	35	30						
или фарш мясной промышленного производства	60	60						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	18	18						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	9	9						

масса припущенного с маслом лука		14						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Тефтели мясные промышленного производства с соусом			90/50	10.5	11.6	9.8	186	№461-2004
тефтели мясные промышленного производства	110	110						
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			150	4.3	5.1	24.3	160	№510-2004
крупа гречневая	38	38						

вода питьевая	120	120							
масло сливочное	6	6							
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:				37	44	157	1065		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
8 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				13.9	23.1	71.4	549.1		

Бутерброд с маслом				30/15	2.5	9.9	14.5	157	№1-2013
	Хлеб пшеничный	30	30						
	масло сливочное	15	15						
Каша кукурузная с маслом				200/5	6.2	7.5	36.0	236	№265-2013
	крупа кукурузная	40	40						
	вода питьевая	68	68						
	молоко питьевое	100	100						
	сахар	3	3						
	соль йодированная	1	1						
	масло сливочное	5	5						
Какао с молоком				200	3.4	4.2	16.4	117	№642-1995
	какао-порошок	3	3						
	молоко питьевое	130	130						
	сахар	12	12						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке				95	1.8	1.5	4.5	39	
Обед					27.8	25.2	101.8	744.6	
Уха ростовская				250/30	8.5	6.7	18.9	170	№119-2005

горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	60	42						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	72	42						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	56	42						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	50	42						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	133	100						
01.11.-31.12.-30%	143	100						
01.01.-29.02.-35%	154	100						
01.03.-40%	167	100						
лук репчатый	14	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло сливочно	5	5						
Рыба запечённая с маслом			100/5	12.7	12.0	3.7	174	№310-1996
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 минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	4	4						

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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
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:		42	48	173	1294	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				12.1	18.2	125.8	538.6	
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5.5	6.1	22.0	165.0	№160-2004
молоко питьевое	125	125						
макаронные изделия	15	15						
сахар	2	2						
вода питьевая	105	105						
масло сливочное	2	2						

Кофейный напиток			200	3.2	3.1	19.0	117.0	№692-2004
Кофейный напиток	2	2						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
вода питьевая	97	97						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)			50	2.0	8.8	66.0	175.6	
Хлеб пшеничный			20	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед				24.2	23.5	91.2	673.3	
Салат из капусты белокочанной			80	1.7	4.1	7.4	73	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	125	63						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10.6	8						
<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	4.8	4						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	5	4						

сахар	3	3						
кислота лимонная	0.1	0.1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Солянка домашняя со сметаной			250/10/10/5	5.6	6.2	12.1	127	№57-2004
мясные деликатесы (карбонат или окорок мясной)	11	10						
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						
01.01.-29.02.35%	116	75						
01.03.-40%	125	75						
масло сливочное	5	5						

огурцы соленые без уксуса	27	15							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2							
лук репчатый	21	18							
сметана	5	5							
Печень, тушеная 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 тушеной 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			90	10.2	12.5	5.1	174	№424-2004	
говядина 1 категории	86	63							
или говядина полуфабрикат	74	63							

или свинина мясная	69	59							
масло растительное	6	6							
лук репчатый	60	50							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2							
Рис припущенный с подгарнировкой			150	2.7	4.3	26.6	156		№415-2013, Пермь
крупa рисовая	34	34							
масло сливочное	5	5							
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 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:		36	42	217	1212	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				30.9	33.7	46.7	613.9	
Бутерброд с сыром			30/15	7.2	7.8	11.9	147	№3-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Омлет натуральный с маслом			145/5	18.9	22.8	3.5	295	№340-2004
яйцо куриное	110	110						
молоко питьевое	42	42						
масло растительное	3	3						

	масса омлета		145						
	масло сливочное	5	5						
Чай с молоком				200	2.8	2.5	15.1	94	№458-2006
	чай-заварка	1	1						
	сахар	15	15						
	молоко питьевое	100	100						
Хлеб пшеничный				20	2.0	0.6	16.2	78	
<i>или Хлеб пшеничный витаминизированный</i>				20					
Обед					26.2	23.0	99.0	711.1	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		109	60	60	0.5	0.1	1.0	7	№101-2004
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)				60	0.5	0.1	1.3	8	№70-2006, Москва
	огурцы свежие грунтовые	63	60						
	или огурцы свежие парниковые	61	60						
Свекольник с мясом, со сметаной				250/10/5	7.7	6.3	21	175	№34-2004
	говядина 1 категории	19	16						
	или говядина-гуляш	16	16						

или свинина	16	16						
свёкла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01.-25%	85	40						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	53	40						
01.11.-31.12.-30%	57	40						
01.01.-29.02.-35%	62	40						
01.03.-40%	67	40						
морковь до 01.01.-20%	13	10						
с 01.01.-25%	13	10						
лук репчатый	13	11						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Котлеты из говядины и свинины			90	11.2	9.8	11.5	179	№451-2004
говядина 1 категории	65	48						
или говядина полуфабрикат	57	48						
свинина мясная	25	21						

или фарш промышленного производства	59	48						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	3.5	3.5						
сухари	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Котлеты, биточки мясные промышленного производства, запеченные			90	11.2	9.8	11.5	179	№451-2004
котлеты мясные промышленного производства	110	110						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная			150	4.6	6.4	14.0	132	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	198	158						
морковь до 01.01 - 20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	12	10						

масло растительное	6	6							
мука пшеничная	1.8	1.8							
сахар	0.3	0.3							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь	
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:				57	57	146	1325		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА обед (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед):				19	18	81	556	При одном приеме пищи (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
11 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				10.2	8.5	68.6	391.5		

Бутерброд с маслом и джемом или повидлом			30/10/20	1.7	0.3	22.6	100	№1-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
повидло или джем без искусственных красителей	20	20						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	6.5	6.7	26.0	190	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
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						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39	

Обед			24.4	22.2	108.8	732.2	
Суп из овощей с курицей, со сметаной		250/10/5	5.9	6.3	16.0	144	№135-2004
курица потрошенная 1 категории (мясо без кожи)	29	26					
или филе куриное	26	26					
или филе индейки	26	26					
или бедро куриное	29	26					
картофель - 01.09.-31.10.-25%	67	50					
01.11.-31.12.-30%	72	50					
01.01.-29.02.-35%	77	50					
01.03.-40%	84	50					
морковь до 01.01.-20%	12.5	10					
с 01.01.-25%	13.3	10					
лук репчатый	12	10					
горошек зеленый консервированный	28	18					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
Бутерброд с маслом		30/10	1.7	3.9	7.3	71	№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			180/20	14.4	11.5	43.2	334	№362-2004
творог	143	141						
мука пшеничная	13	13						
или крупа манная	11	11						
сахар	15	15						
яйцо куриное	8	8						
изюм	18.5	18						
масло сливочное	5	5						
ванилин	0.01	0.01						
сухари пшеничные	5	5						
сметана	5	5						
масло сливочное для смазки листа	3.5	3.5						
масса готового пудинга		180						

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						
Хлеб пшеничный			20	1	0.3	8.1	39	
или хлеб витаминпшеничныйнизированный			20					
или хлеб ржаной витаминизированный			20	0.7	0.1	9.4	41	
Хлеб ржаной			20					
ИТОГО:				35	31	177	1124	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				12.4	20.5	59.1	471.3	
Бутерброд горячий с сыром			30/10/20	4.4	10.5	12.1	161	№10-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
Каша пшенная с маслом				4.8	6.9	28.0	193	№311-2004
крупа пшено	25	25						
вода питьевая	76	76						
молоко питьевое	114	114						
сахар	3	3						
соль йодированная	1.2	1.2						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	3.2	3.1	19.0	117	№692-2004
Кофейный напиток	2	2						
сахар	15	15						

молоко питьевое	130	130						
Обед				24.9	25.4	90.5	790.4	
Салат "Любительский" с сыром			80	1.9	5.1	7.1	82	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
масса отварной моркови		28						
сыр	16	15						
огурцы соленые (без уксуса)	36	20						
или огурцы свежие парниковые	20.4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Винегрет овощной			80	1.2	4.0	11.9	88	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						

01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						
морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной моркови		9						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
Солянка домашняя со сметаной			250/10/10/5	5.6	6.2	12.1	227	№57-2004
мясные деликатесы (карбонат или окорок мясной)	11	10						
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	100	75						

01.11.-31.12.-30%	107	75							
01.01.-29.02.-35%	116	75							
01.03.-40%	125	75							
масло сливочное	5	5							
огурцы соленые без уксуса	27	15							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2							
лук репчатый	21	18							
сметана	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			150	3.2	2.8	34.3	175		№516-2004
макаронные изделия	53	53							
масло сливочное	3.5	3.5							
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 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:				37	46	150	1262		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
13 день									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				26.5	37.3	51.9	641.1	
Бутерброд с маслом			30/15	2.5	9.9	14.5	157	№1-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
Омлет натуральный с маслом			145/5	18.9	22.8	3.5	295	№340-2004
яйцо куриное	120	120						
молоко питьевое	42	42						
масло растительное	3	3						
масса омлета		145						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3.4	4.2	16.4	117	№642-1996
какао молоко								
сахар								
молоко питьевое								
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	31	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед				23.8	25.6	93.6	799.8	
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						
Суп с крупой с мясом			250/10/5	4.8	5.2	15.2	227	№149-2004
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
или говядина - гуляш	16	16						
или свинина мясная	16	16						
крупa рисовая, или перловая или овсяная, или пшено	5	5						
картофель-01.09.-31.10.-25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						
01.01.-29.02.-35%	116	75						
01.03.-40%	125	75						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01.-25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана								
Шницель из говядины и свинины			90	11.2	9.8	11.5	179	№451-2004

говядина 1 категории	65	48						
или говядина полуфабрикат	57	48						
свинина мясная	25	21						
или фарш промышленного производства	69	69						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	3.5	3.5						
сухари	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Шницель мясной промышленного производства, запеченный			90	11.2	9.8	11.5	179	№451-2004
шницель мясной промышленного производства	110	110						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			150	4.3	5.1	24.3	160	№510-2004
крупа гречневая	38	38						

вода питьевая	120	120							
масло сливочное	6	6							
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							
апельсины свежие	21	20							
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:				50	63	146	1441		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		При 1-разовом питании детей (завтрак)
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		

Завтрак				24.6	28.3	92.9	726.0	
Бутерброд с сыром			30/15	7.2	7.8	11.9	148	№3-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6.4	7.2	27.0	198	№311-2004
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	114	114						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	3.2	3.1	19.0	117	№692-2004
Кофейный напиток								
молоко питьевое								
сахар								
вода питьевая								
Мучное изделие пром. произ. в ассортименте			60	7.8	10.2	35.0	263	
Обед				24.0	22.3	78.4	611.4	

Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	7	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Суп из овощей с мясом, и сметаной			250/10/5	5.3	5.5	11.2	117	№14/2-2011
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
или говядина-гуляш	16	16						
или свинина мясная	16	16						
картофель-01.09.-31.10.-25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						
01.01.-29.02.-35%	116	75						
01.03.-40%	125	75						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01.-25%	27	20						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	5	5						

сметана	5	5						
Рыба запечённая "Орли" с маслом			90/5	12.8	11.9	3.2	171	№6/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	138	102						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	153	107						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	144	107						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	141	107						
мука пшеничная	2	2						
сметана	9	9						
масло растительное	4	4						
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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128							
01.11.-31.12. -30%	183	128							
01.01-29.02 - 35%	197	128							
01.03 - 40%	214	128							
молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	5	5							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90		№518-2013, Пермь
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:				49	51	171	1337		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
15 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		

Завтрак				19.2	16.1	87.9	573.8	
Булочное изделие промышленного производства			50	2.8	3.1	28.2	152	
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	14.4	11.5	43.2	334	№362-2004
творог	143	141						
мука пшеничная	13	13						
или крупа манная	11	11						
сахар	15	15						
яйцо куриное	8	8						
изюм	18.5	18						
масло сливочное	5	5						
ванилин	0.01	0.01						
сухари пшеничные	5	5						
сметана	5	5						
масло сливочное для смазки листа	3.5	3.5						
масса готового пудинга		180						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	12.0	49	№685-2004

чай-заварка									
сахар									
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39		
Обед				24.1	23.8	98.0	702.5		
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46		№458-2006, Москва
Рассольник "Ленинградский", с мясом, со сметаной			250/10/5	4.7	4.7	17.2	130		№132-2004
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16							
или говядина-гуляш	16	16							
или свинина мясная	16	16							
картофель-01.09.-31.10.-25%	100	75							
01.11.-31.12.-30%	107	75							
01.01.-29.02.-35%	116	75							
01.03.-40%	125	75							
крупка перловая, или пшеничная, или рисовая	5	5							
морковь - до 01.01.-20%	12.5	10							
с 01.01.-25%	13	10							
лук репчатый	12	10							

огурцы консервированные без уксуса	27	15							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
Курица в соусе с томатом			90	10.2	11.3	3.1	155		№405-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	131	117							
грудка куриная	66	63							
или филе куриное или индейки	62	59							
масло растительное	3.5	3.5							
масса тушеной мякоти птицы		45							
лук репчатый	8.3	7							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2							
мука пшеничная	1.8	1.8							
чеснок свежий	1	0.8							
морковь до 01.01 - 20%	9	7							
с 01.01 - 25%	9	7							
вода питьевая	45	45							
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166		№512-2004

крупа рисовая	53	53							
вода питьевая	110	110							
масло сливочное	4	4							
Кофейный напиток			200	3.4	3.4	20.2	125		№690-2004
кофейный напиток	4	4							
сахар	15	15							
молоко питьевое	150	150							
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:				43	40	186	1276		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):				19	18	77	550		При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
16 день									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				14.8	16.4	65.1	467.0	
Бутерброд с маслом и сыром			30/15/5	6.1	8.2	14.5	156	№1,3-2004
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом			40	6.5	6.7	26.0	190	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1	1						
Кисель из концентрата			200	0.4	0.0	20.1	82	№591-1996
Кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах	20	20						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39	

Обед				22.7	25.4	82.2	748.1	
Салат "Полонынский"			80	1.3	4.0	4.5	59	№24-2004
помидоры свежие парниковые	20.4	20						
или помидоры свежие грунтовые	23.6	20						
огурцы свежие парниковые	14.3	14						
или огурцы свежие грунтовые	14.7	14						
перец болгарский	16	12						
лук зеленый	10	8						
капуста белокочанная свежая	48	38						
масса капусты стертой с солью		24						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
лимонная кислота	0.7	0.7						
сахар	0.8	0.8						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1.4	1						
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0.7	0.1	1.3	9	№101-2004

Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной			250/5/10	4.4	5.5	12.7	218	№110-2004
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
или говядина-гуляш	16	16						
или свинина мясная	16	16						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01.-25%	53	40						
капуста свежая белокачанная	25	20						
картофель -01.09.-31.10.-25%	27	20						
01.11.-31.12.-30%	29	20						
01.01.-29.02.-35%	31	20						
01.03.-40%	33	20						
морковь-до 01.01.-20%	13	10						
с 01.01.-25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло сливочное	5	5						

сметана	5	5						
Обед								
Фрикасе из птицы			90	12.1	12.3	0.6	162	№493-2004
филе куриное или индейки	95	90						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0.1	0.1						
масса тушеной птицы			70					
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
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:			38	42	147	1215			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350			При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):			15-19	16-20	67-84	470-588			
17 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				17.0	24.9	71.6	578.0		
Бутерброд горячий с сыром			30/20/10	4.4	10.5	12.1	161	№10-2004	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	10	10							
сыр	21	20							
Каша манная с маслом			200/5	6.8	9.0	35.6	252	№310-2004	
крупa манная	30	30							
молоко питьевое	176	176							
сахар	4	4							
соль йодированная	1	1							
масло сливочное	5	5							
Какао с молоком			200	4.0	3.9	19.4	126	№642-1996	

какао-порошок	3	3						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39	
Обед				21.6	24.0	109.0	738.0	
Винегрет овощной			80	1.2	4.0	11.9	88	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						
морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной моркови		9						
огурцы соленые без уксуса	46	25						

лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0.7	0.1	1.3	9	№101-2004
Суп гороховый с гренками			250/20	3.1	4.1	31.7	176	№139-2004
горох лущеный	20	20						
картофель-01.09.-31.10.-25%	67	50						
01.11.-31.12.-30%	72	50						
01.01.-29.02.-35%	77	50						
01.03.-40%	84	50						
морковь-до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01.-25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Хлеб пшеничный	38	32						

Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), запеченные с соусом			90/50	12.2	11.1	8.0	181	№390-2013, Пермь
говядина 1 категории	80	59						
или говядина полуфабрикат	70	59						
или фарш промышленного производства	59	59						
крупа рисовая	12	12						
вода питьевая	22	22						
масса готового рассыпчатого риса		31						
яйцо куриное	3.5	3.5						
лук репчатый	32	27						
масло сливочное	3.5	3.5						
масса прогретого с маслом лука		14						
мука пшеничная	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готовых ежиков		90						
ИЛИ								
Тефтели мясные с рисом промышленного производства запеченные с соусом			90/50	12.2	11.1	8.0	181	№390-2013, Пермь
тефтели мясные с рисом промышленного производства	110	110						

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)	10	10						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						

Компот из изюма с апельсинами				200	0.8	0.1	25.8	107	№54-4хн-2020, Новосибирск
апельсины свежие		20	10						
изюм		10.2	10						
сахар		15	15						
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20					
ИТОГО:					39	49	181	1316	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):					15-19	16-20	67-84	470-588	
18 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак					8.8	12.6	61.0	499.0	
Булочное изделие промышленного производства				50	2.0	6.2	34.0	200.0	
Каша гречневая молочная жидкая с маслом				200/5	6.5	6.1	3.2	202.0	№1/4-2011
крупа гречневая		40	40						
вода питьевая		68	68						

молоко питьевое	100	100						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном			40	0.1	0.0	15.2	59.0	№686-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.3	8.6	38.0	№458-2006
Обед				23.5	26.8	79.4	652.8	
Салат зеленый с огурцами и помидорами			80	0.9	4.1	3.4	54	№15-2004
салат	39	28						
или капуста белокочанная свежая*	35	28						
<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	24.5	24						
или огурцы свежие грунтовые	25.2	24						
помидоры свежие парниковые	20.4	20						

или помидоры свежие грунтовые	23.6	20						
масло растительное	4	4						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4						
сахар	0.8	0.8						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной			250/10/5	5.8	6.5	12.0	130	№124-2004
говядина п/ф (мясо без костей)	19	16						
или говядина-гуляш	16	16						
или свинина мясная	16	16						
картофель-01.09.-31.10.-25%	40	30						
01.11.-31.12.-30%	43	30						
01.01.-29.02.-35%	46	30						
01.03.-40%	50	30						
капуста белокачанная свежая	63	50						
морковь-до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01.-25%	17.0	13						

лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Курица, запеченная с травами по-итальянски (техничко-технологическая карта, разработана АУТО "Центр технологического контроля")			90	11.8	12.2	0.7	160	ТТК, ТК №1
курица потрошенная 1 категории	150	134						
грудка куриная	139	134						
масло сливочное	4.5	4.5						
приправа сухие травы (итальянские, прованские или др.)	0.2	0.2						
чеснок свежий	1.2	0.9						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	4.5	4.5						
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
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					
ИТОГО:				32	39	140	1152		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
19 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак					11.8	12.5	94.9	539.5	
Кондитерское изделие промышленного производства (пряники, печенье, вафли)				50	3.5	3.7	34.5	185	
Каша ячневая с маслом				200/5	4.8	6.9	28.0	193	№311-2004
	крупя ячневая	25	25						
	вода питьевая	76	76						
	молоко питьевое	114	114						
	сахар	3	3						
	соль йодированная	1	1						
	масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"				200	0.7	0.1	19.8	83	№493-2013 Пермь

чай-заварка	1	1							
шиповник	10	10							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39		
Обед				25.3	25.6	97.7	722.2		
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51		№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76							
или помидоры свежие грунтовые	90	76							
масло растительное	4	4							
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5.9	6.3	16.0	144		№110-2004
бедро куриное (мякоть без кости)	29	25							
или филе куриное	26	25							
или филе индейки	26	25							
картофель-01.09.-31.10.-25%	67	50							
01.11.-31.12.-30%	72	50							
01.01.-29.02.-35%	77	50							

01.03.-40%	84	50							
морковь-до 01.01.-20%	12.5	10							
с 01.01.-25%	13.3	10							
лук репчатый	12	10							
горошек зеленый консервированный	28	18							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
Жаркое по - домашнему			250	16.3	14.5	30.8	319	№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%	235	177							
01.11.-31.12. -30%	253	177							
01.01-29.02 - 35%	272	177							
01.03 - 40%	295	177							
морковь до 01.01 - 20%	20	16							

с 01.01 - 25%	21	16							
лук репчатый	14	12							
масло растительное	8	8							
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 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:				37	38	193	1262		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
20 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				13.3	13.2	80.4	494.0		
Бутерброд с маслом и повидлом или джемом			30/10/20	1.7	0.3	22.6	100	№1-2004	

хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	10	10							
повидло или джем без искусственных красителей	20	20							
Каша "Дружба" с маслом			200/5	6.6	8.3	34.3	238	№93-2001	
крупа рис	15	15							
крупа пшено	11	11							
вода питьевая	70	70							
молоко питьевое	102	102							
сахар	3	3							
масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток			200	3.2	3.1	19.0	117	№692-2004	
кофейный напиток	2	2							
молоко питьевое	130	130							
сахар	15	15							
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	39		
Обед				25.3	23.4	89.0	667.9		
Свекольник с мясом, со сметаной			250/10/5	7.7	6.3	21.0	172	№34-2004	

говядина 1 категории	19	16						
или говядина-гуляш	16	16						
или свинина мясная	16	16						
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01.-25%	85	64						
картофель-01.09.-31.10.-25%	53	40						
01.11.-31.12.-30%	57	40						
01.01.-29.02.-35%	62	40						
01.03.-40%	67	40						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01.-25%	13	10						
лук репчатый	13	11						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло сливочное	5	2						
сметана	5	5						
Котлеты рубленные из птицы запеченные			90	11.4	11.6	11.2	195	№498-2004
филе куриное промышленного производства	63	60						

или филе грудки индейки	63	60						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	88	60						
хлеб пшеничный	17	17						
лук репчатый	9.5	8						
яйцо куриное	6.5	6.5						
молоко питьевое	18	18						
мука пшеничная	5.5	5.5						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Котлеты куриные промышленного производства, запеченные			90	11.4	11.6	11.2	195	№498-2004
котлеты куриные промышленного производства	115	115						
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 пшеничные	12	12						

масло растительное для смазки листа	4	4						
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	4	4						
Каша гречневая вязкая отварная			150	4.3	5.1	24.3	160	№510-2004
крупя гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	61	№685-2004
чай-заварка	1	1						
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:				39	37	169	1162	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	77	79	335	2350	При 2-разовом питании детей (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА обед (20-25%):	15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):	19	20	74	546	При двух разовом приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (обед) (20-25%):	15-19	16-20	67-84	470-588	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".					