

СОГЛАСОВАНО



ИАСУ
соем
В. Г.
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

ООО Гарант
директор
Васильева Елена
Васильевна
«9» Января 2025



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№2726 от 17.07.2024 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак, обед.



г. Тюмень, 2024г.

Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены приемы пищи – завтрак, обед.

Суточная потребность 2720 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная).

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Суммарные объемы блюда по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".

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).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№рец.-1996).
- Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий - М.: Хлебпродинформ, 2006г (№рец.-2006).
- Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. - М.: Хлебпродинформ, 2002г. (№рец.-2002).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№рец.-2004).
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I часть – Екатеринбург, Средне – Уральское книжное издательство, 1995г (№рец.-Картотека блюд лечебного питания 1995).
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1, 2 – М.:2006г (№рец.-2006, Москва).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области –

Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г (№рец.-2006, Екатеринбург).

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации — Пермь: ООО Уральский региональный центр питания, 2013г (№рец.-2013, Пермь).
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений — Пермь: Уральский региональный центр питания, 2021г (№рец.-2021, Пермь).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г (№рец.-2011, Екатеринбург).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (№ рец.-2020,2021, Новосибирск).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (№ рец.-2020,2021, Новосибирск).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная** при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»

г. Тюмень ул. Рижская 47а, электронный адрес: tehkontrol2014@yandex.ru

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 2726 от 17.07.2024 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак, обед)

№	Продукты	Норма питания в г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл	% выполнения	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной	120	57,6	20	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1120	56	97				
2	Хлеб пшеничный	200	100,0	102	87	85	126	86	108	92	124	92	92	103	100	80	101	80	80	80	1890	95	95				
3	Мука пшеничная	20	9,0	14	10	0	29	0	0	4	12	21	4	14	7	0	16	0	25	11	2	8	7	184	9	102	
4	Крупы, бобовые	50	47,5	75	0	75	0	63	0	85	0	47	98	0	10	68	85	63	52	83	0	69	92	965	48	102	
5	Макаронные изделия	20	20,0	0	64	0	64	0	20	64	0	0	64	0	64	0	0	0	0	0	64	0	0	404	20	101	
6	Картофель	187	187,0	65	179	305	195	245	154	68	254	154	133	197	178	240	204	265	174	310	38	229	229	3816	191	102	
7	Овощи (свежие, морожененные, консервированные), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	240,0	160	234	256	309	231	134	285	361	180	231	218	327	351	256	217	202	293	477	189	139	5043	252	105	
8	Фрукты свежие	185	46,3	0	220	0	0	0	0	195	0	40	30	0	40	0	0	180	5	60	0	150	30	950	48	103	
9	Сухофрукты	20	13,0	0	0	25	20	0	15	0	20	25	15	20	0	40	0	15	0	0	50	15	0	260	13	100	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	110,0	200	0	200	0	400	0	0	200	0	0	200	0	0	400	0	200	0	0	400	0	2200	110	100	
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	22,8	31	25	10	32	0	30	28	15	28	25	32	25	34	0	25	37	30	20	0	30	456	23	100	
12	Кондитерские изделия	15	4,5	0	0	0	0	0	25	0	45	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	90	5	100	
13	Какао	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	104	
14	Чай	2	0,8	2	0,0	0,0	2	0,0	2	2,0	0,0	0	2,0	2	0,0	0	0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	16	0,8	100	
15	Кофейный напиток	2	0,4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	8	0	100	
16	Мясо 1-й категории	78	67,9	95	0	95	107	16	92	79	88	0	188	16	79	78	16	111	16	145	92	64	34	1411	71	104	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	14,0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	285	14	102	
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	50,4	0	114	16	74	149	0	120	0	16	0	0	73	98	0	115	0	0	124	0	120	1019	51	101	
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	46,2	0	89	0	0	136	0	0	136	85	0	80	0	62	85	0	104	40	0	0	105	922	46	100	
20	Молоко	350	52,5	100	136	0	14	0	98	0	41	37	0	49	130	10	39	100	232	0	9	29	29	1053	53	100	
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	25,2	125	0	0	0	0	125	0	0	0	0	125	0	0	0	0	20	0	0	0	125	520	26	103	
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	15,0	137	0	0	0	0	0	0	0	0	0	156	0	0	0	0	0	0	0	0	0	293	15	98	
23	Сметана	10	6,5	0	5	5	0	15	0	5	0	13	0	11	5	0	0	5	15	13	15	28	0	134	6,7	103	
24	Сыр	15	5,0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	32	0	10	0	0	5	0	30	0	0	97	4,9	98	
25	Масло сливочное	35	21,0	42	27	26	12	26	13	18	18	21	19	38	10	18	19	10	31	21	5	20	24	418	20,9	99	
26	Масло растительное	18	14,4	3	12	26	13	12	10	13	17	12	11	9	19	22	20	25	3	24	23	15	7	296	14,8	103	
27	Яйцо, шт.	40	20,0	24	6	7	38	0	161	20	6	9	4	13	0	5	9	7	20	6	9	4	40	388	19	97	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
29	Крахмал	4	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
30	Специи	2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	24	1,2	100	
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	60	3,0	100	

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные нормы потребления пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2726 от 17.07.24
 АУ ТО «Центр технологического образования»

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 2726 от 17.07.2024 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак, обед)

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, netto на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, netto, прием пищи - завтрак, завтрак	Фактически получено г, мл.																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл.	% выполнения	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной	120	57,6	20	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1120	56	97				
2	Хлеб пшеничный	200	100,0	102	87	85	126	86	108	92	124	92	92	103	100	80	101	80	80	80	1890	95	95				
3	Мука пшеничная	20	9,0	14	10	0	29	0	0	4	12	21	4	14	7	0	16	0	25	11	2	8	7	184	9	102	
4	Крупы, бобовые	50	47,5	75	0	75	0	63	0	85	0	47	98	0	10	68	85	63	52	83	0	69	92	965	48	102	
5	Макаронные изделия	20	20,0	0	64	0	64	0	20	64	0	0	64	0	64	0	0	0	0	64	0	0	0	404	20	101	
6	Картофель	187	187,0	65	179	305	195	245	154	68	254	154	133	197	178	240	204	265	174	310	38	229	229	3816	191	102	
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	240,0	160	234	256	309	231	134	285	361	180	231	218	327	351	256	217	202	293	477	189	139	5043	252	105	
8	Фрукты свежие	185	46,3	0	220	0	0	0	0	195	0	40	30	0	40	0	0	180	5	60	0	150	30	950	48	103	
9	Сухофрукты	20	13,0	0	0	25	20	0	15	0	20	25	15	20	0	40	0	15	0	0	50	15	0	260	13	100	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	110,0	200	0	200	0	400	0	0	200	0	0	200	0	0	400	0	200	0	0	400	0	2200	110	100	
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	22,8	31	25	10	32	0	30	28	15	28	25	32	25	34	0	25	37	30	20	0	30	456	23	100	
12	Кондитерские изделия	15	4,5	0	0	0	0	0	25	0	45	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	90	5	100	
13	Какао	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	104	
14	Чай	2	0,8	2	0,0	0,0	2	0,0	2	2,0	0,0	0	2,0	2	0,0	0	0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	16	0,8	100	
15	Кофейный напиток	2	0,4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	8	0	100	
16	Мясо 1-й категории	78	67,9	95	0	95	107	16	92	79	88	0	188	16	79	78	16	111	16	145	92	64	34	1411	71	104	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	14,0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	285	14	102	
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	50,4	0	114	16	74	149	0	120	0	16	0	0	73	98	0	115	0	0	124	0	120	1019	51	101	
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	46,2	0	89	0	0	136	0	0	136	85	0	80	0	62	85	0	104	40	0	0	105	922	46	100	
20	Молоко	350	52,5	100	136	0	14	0	98	0	41	37	0	49	130	10	39	100	232	0	9	29	29	1053	53	100	
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	25,2	125	0	0	0	0	125	0	0	0	0	125	0	0	0	0	20	0	0	0	125	520	26	103	
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	15,0	137	0	0	0	0	0	0	0	0	0	156	0	0	0	0	0	0	0	0	0	293	15	98	
23	Сметана	10	6,5	0	5	5	0	15	0	5	0	13	0	11	5	0	0	5	15	13	15	28	0	134	6,7	103	
24	Сыр	15	5,0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	32	0	10	0	0	5	0	30	0	0	97	4,9	98	
25	Масло сливочное	35	21,0	42	27	26	12	26	13	18	18	21	19	38	10	18	19	10	31	21	5	20	24	418	20,9	99	
26	Масло растительное	18	14,4	3	12	26	13	12	10	13	17	12	11	9	19	22	20	25	3	24	23	15	7	296	14,8	103	
27	Яйцо, шт.	40	20,0	24	6	7	38	0	161	20	6	9	4	13	0	5	9	7	20	6	9	4	40	388	19	97	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
29	Крахмал	4	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
30	Специи	2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	24	1,2	100	
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	60	3,0	100	

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2/3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные нормы потребления пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2726 от 17.07.24
 АУ ТО «Центр технического обслуживания»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
		550
1 день	585	830
2 день	665	865
3 день	550	835
4 день	580	885
5 день	580	870
6 день	565	840
7 день	730	865
8 день	550	840
9 день	580	840
10 день	620	830
11 день	585	850
12 день	580	815
13 день	550	880
14 день	585	840
15 день	665	815
16 день	570	845
17 день	630	840
18 день	570	855
19 день	650	845
20 день	605	865

Детский сад № 865 Калининской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203005147
ИНН 7203208134

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

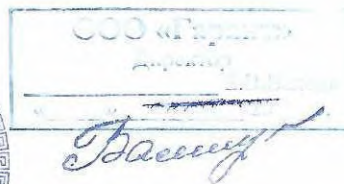
ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

КОПИЯ

ВЕРНО



**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2726 от 17.07.2024 г.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приему 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	23,5	82,2	633,5	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло сливочное	10	10					
Запеканка "Царская" из творога с джемом			200/20	16,8	12,1	48,1	368,1	№10/5-2011, Екатеринбург
	творог	140	137					
	крупа манная	7	7					
	яйцо куриное	24	24					
	сахар	14	14					

крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		200						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20						
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94.1	№630-1996
чай-заварка	2	2						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.5	1.5	4.5	37.5	
Обед			830	26.4	29.5	125.2	870.9	
Икра кабачковая промышленного производства			100	2.2	4.7	7.4	81	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	102	100						
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)	2.7	2						
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками			250/10/20	5.8	4.8	32.5	196	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох	21	20						
или горошек консервированный	31	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	86	65						
01.11.-31.12. -30%	93	65						
01.01-29.02 - 35%	100	65						
01.03 - 40%	109	65						
морковь до 01.01.-20%	15	12						

с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
гренки из пшеничного хлеба		20						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Гречка по-купечески с мясом			250	15.3	19.3	37.7	386	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	3	3						
масса тушеного мяса		50						
крупа гречневая	48	48						
вода питьевая	150	150						
масло сливочное	8	8						
лук репчатый	14	12						

морковь до 01.01.-20%	31	25							
с 01.01 - 25%	33	25							
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	40.5		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
ИТОГО:				50	53	207	1504		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двукратном питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360- 1632		
2 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			665	23.4	21.3	86.9	631.8		
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва	
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом			100/5	14.1	11.8	9.5	201	№9/7-2011, Екатеринбург	
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	63	42							

или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	76	42						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	63	47						
хлеб пшеничный	7	7						
молоко питьевое	7	7						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	6	6						
чеснок свежий	1.3	1						
масло сливочное	5	5						
мука пшеничная	8	8						
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						
Кофейный напиток			200	2.3	2.5	14.8	90.9	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Обед			865	26.1	27.1	120.3	828.3	
Салат из соленых огурцов с маслом			100	0.8	5.1	1.5	55	№16-2021, Пермь
огурцы соленые без уксуса	175	96						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			100	0.9	5.1	1.2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						

масло растительное	5	5						
Борщ с мелкошинкованными овощами с птицей и сметаной			250/10/5	4.4	5.9	12.2	120	№1.78-1995, Екатеринбург
кураца потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	30	27						
или филе куриное промышленного производства	17	16						
или филе грудки индейки	17	16						
свекла до 01.01.-20%	54	43						
с 01.01 - 25%	57	43						
капуста свежая белокочанная	31	25						
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						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						

сметана	5	5							
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5							
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1							
Птица, в соусе с томатом			120	12.5	11.7	1.8	163	№405-2013, Пермь	
грудка куриная	102	98							
или филе куриное или индейки	95	90							
масло растительное	5	5							
масса тушеной мякоти птицы		70							
лук репчатый	9.5	8							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							
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							
Макаронные изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210.2	№516-2004	
макаронные изделия	64	64							

масло сливочное	4	4							
Компот из свежих плодов			200	0.2	0.0	20.6	83.2	№585-1996	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40							
или груши свежие	44	40							
или апельсины свежие	60	40							
сахар	15	15							
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
ИТОГО:				50	48	207	1460		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632		
3 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			550	21.5	22.8	96.1	675		

Салат из свеклы с сыром			100	4.2	6.5	7.7	106.1	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	103	82						
с 01.01 - 25%	109	82						
масса отварной свеклы		78						
сыр	21	20						
масло растительное	4	4						
Плов из мяса			250	15.4	15.9	48.7	399.5	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			835	31.2	32.2	119.6	891.8	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			100	1.5	5.0	4.7	69.8	№4/1-2011, Екатеринбург
капуста белокочанная свежая	96	77						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
горошек зелёный консервированный	31	20						
лимонная кислота	0.10	0.10						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								

Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	63.9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной			250/10/5	4.7	6.3	12.7	126	№132-2004
кураца потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	30	27						
или филе куриное промышленного производства	17	16						
или филе грудки индейки	17	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69	52						
01.11.-31.12. -30%	74	52						
01.01-29.02 - 35%	80	52						
01.03 - 40%	87	52						
крупа перловая	5	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	6	5						

масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			250/5	20.2	19.9	37.1	408.3	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	129	95						
или говядина полуфабрикат	112	95						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	336	253						
01.11.-31.12. -30%	362	253						
01.01-29.02 - 35%	390	253						
01.03 - 40%	423	253						
масло сливочное	15	15						
яйцо куриное	7	7						
сухари	5	5						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						

Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				53	55	216	1567	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двукратном питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360- 1632	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	22.0	23.0	93.7	669.0	
Икра кабачковая промышленного производства			100	2.2	4.7	7.4	81	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	102	100						
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						
Котлета по хлыновски (говядина и свинина)			100	14.1	14.5	12.7	237.7	№454-2004
говядина 1 категории	82	60						
или говядина полуфабрикат	71	60						
свинина мясная	27	23						
или фарш промышленного производства	83	83						
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						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	8	8						

сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210.2	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			885	29.0	26.9	135.7	899.6	
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным			100	3.1	6.5	2.7	82	№362-2002
салат "Дальневосточный" из морской капусты	68	40						
или капуста морская консервированная без уксуса	68	40						
морковь до 01.01.-20%	41.3	33						

с 01.01 - 25%	43.9	33						
масса отварной моркови		30						
яйцо куриное	20	20						
лук репчатый	9.5	8						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	10	8						
масло растительное	4	4						
"Бабушкин" суп с мясными шариками			250/55	5.6	5.2	17.5	139	№115-2021, Пермь
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
мука пшеничная	15	15						
яйцо куриное	4	4						
соль йодированная	0.3	0.3						
вода питьевая	7	7						
масса полуфабриката		50						
масса готовых мясных шариков		55						
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%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Шницель из курицы			100	11.6	8.7	17.4	194	№54-24м-2020, Новосибирск
филе куриное промышленного производства	78	74						
или филе индейки	78	74						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	109	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	14	14						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	12	12						

масло растительное для смазки листа	2	2						
Рагу овощное			180	2.6	5.2	23.0	149	№224-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	68	54						
с 01.01 - 25%	72	54						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
<u>для соуса</u>		60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
мука пшеничная	2	2						
масло сливочное	2	2						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						

	сахар	1.5	1.5						
Компот из сухофруктов				200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004
	сухофрукты	20.3	20						
	сахар	15	15						
Хлеб ржаной				40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный				40					
Хлеб пшеничный				80	4.0	1.1	32.4	155.7	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				80					
ИТОГО:					51	50	229	1569	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):					45-54	46-55	192-230	1360-1632	
5 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			580	23.4	23.3	86.8	649.7		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6	№101-2004	
ИЛИ									

Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11.3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Бедро куриное запеченное			100	15.5	15.1	0.7	200.7	№494-2004
бедро куриное	157	149						
сметана	10	10						
чеснок	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			180	4.9	7.7	33.0	220.9	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
масло сливочное	10	10						
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	40.5	

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			870	31.0	30.5	122.3	886.2	
Салат овощной с зеленым горошком			100	2.3	5.0	9.1	90.5	№69-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48						
01.11.-31.12. -30%	69	48						
01.01-29.02 - 35%	74	48						
01.03 - 40%	80	48						
масса отварного картофеля		45						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		25						
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	42	27						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	63.9	№22-2013, Пермь

помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Суп домашний с мясом со сметаной			250/10/5	4.7	5.7	14.2	127	№10/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						

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						
Рис припущенный			180	4.4	4.3	35.0	196.6	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				54	54	209	1536	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):	45-54	46-55	192-230	1360-1632	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):	51	52	214	1527	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	23.4	22.7	77.3	605.4	
Бутерброд с джемом			20/25	1.8	0.2	21.0	93.0	№2-2004
	хлеб пшеничный	20	20					
	джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25.2	25					
Омлет натуральный			200	17.5	20.5	2.4	264	№340-2004
	яйцо куриное	152	152					
	молоко питьевое	60	60					
	масло растительное для смазки листа	3	3					
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.5	1.5	12.0	67.5	
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
	чай-заварка	2	2					

сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Обед			840	25.7	31.2	118.0	854.4	
Салат из свеклы с зеленым горошком			100	1.5	5.2	10.2	94	№30-2021, Пермь
свекла до 01.01.-20%	90	72						
с 01.01 - 25%	96	72						
масса отварной свеклы		68						
горошек зеленый консервированный	46	30						
масло растительное	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			100	0.9	5.1	1.2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						

масло растительное	5	5						
Суп с макаронными изделиями с мясом			250/10	4.9	6.8	14.2	138	№140-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
макаронные изделия	20	20						
морковь до 01.01.-20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
<i>томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)</i>	1.5	1.5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Биточки из мяса			100	12.4	12.6	15.8	226	№451-2004
говядина 1 категории	103	76						
или говядина полуфабрикат	90	76						
или фарш промышленного производства	76	76						
или свинина мясная	90	76						

хлеб пшеничный	18	18							
молоко питьевое	9	9							
лук репчатый	10.7	9							
яйцо куриное	9	9							
сухари пшеничные	10	10							
масло растительное для смазки листа	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			200	0.3	0.0	25.5	103	№512-2013, Пермь	
изюм	15.3	15							
сахар	15	15							
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5		

или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		49	54	195	1460	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	

7 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)	154	100	100	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)	2.7	2						
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	4	4						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы 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						
Макаронные изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210.2	№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	2	2						

	сахар	12	12						
	лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте				150	0.2	0.3	8.6	37.9	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный				20					
Обед				865	27.2	27.2	136.9	900.0	
Салат картофельный с огурцами солеными				100	2.5	5.0	9.8	94	№66-2013, Пермь
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48						
	01.11.-31.12. -30%	69	48						
	01.01-29.02 - 35%	74	48						
	01.03 - 40%	80	48						
	масса отварного картофеля		45						
	огурцы соленые без уксуса	40	22						
	морковь до 01.01.-20%	41	33						
	с 01.01 - 25%	44	33						

масса отварной моркови		30						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров со сладким перцем			100/5	1.2	5.0	4.3	67	№22-2004
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
перец сладкий, свежий	67	50						
масло растительное	5	5						
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			250/10/5	4.8	6.9	16.7	148	№110-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
или капуста квашеная промышленного производства	21	15						
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%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	6	6						
сахар	0.5	0.5						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Гуляш из говядины			100	9.1	7.5	3.4	117.5	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	70	60						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	4	4						

масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком			200	7.5	6.8	48.8	286.4	№203-2021, Пермь
крупа гречневая	85	85						
вода питьевая	135	135						
масса готовой каши		180						
масло сливочное	8	8						
чеснок свежий	0.8	0.6						
морковь до 01.01.-20%	28	22						
с 01.01 - 25%	29	22						
масса припущенных с маслом овощей		22						
Компот из свежих плодов			200	0.2	0.0	20.6	83.2	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40						
или груши свежие	44	40						

или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				49	46	230	1528	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	23.5	23.2	87.6	652.0	
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						
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	1.4	2.5	17.0	96	
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	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			840	29.8	30.1	125.0	888.8	

Салат из соленых огурцов с маслом			100	0.8	5.1	1.5	55	№16-2021, Пермь
огурцы соленые без уксуса	175	96						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			100	0.9	5.1	1.2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с мясом			250/10	4.3	5.4	15.5	128	№137 -2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						

с 01.01 - 25%	13.3	10						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная			100	13.1	13.8	16.1	241	№450-2004
свинина мясная	42	36						
говядина 1 категории	49	36						
или говядина полуфабрикат	42	36						
или фарш промышленного производства	72	72						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
чеснок	0.5	0.4						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная			180	5.5	4.5	16.8	130	№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	14.3	12							
масло растительное	5	5							
мука пшеничная	2	2							
сахар	0.4	0.4							
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4		№639-2004
сухофрукты	20.3	20							
сахар	15	15							
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			80	4.0	1.1	32.4	155.7		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			80						
ИТОГО:				53	53	213	1541		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720		При двукратном питании детей

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			45-54	46-55	192-230	1360-1632	питание детей (завтрак, обед)	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	19.1	22.7	89.0	635.7	
Салат из капусты белокочанной			100	2.1	5.1	9.3	91.5	№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	5						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0.12	0.12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное	5	5						

<i>или</i>								
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	63.9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Печень говяжья по - строгановски			100	11.9	10.9	3.7	160.5	№431-2004
печень говяжья	115	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2.5	2.5						
сметана	12.5	12.5						
вода питьевая	30	30						
<i>или</i>								
Бефстроганов из говядины			100	12.5	10.9	5.6	170.5	№423-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63						

масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			180	3.2	6.3	37.9	221.1	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь до 01.01.-20%	26	21						
с 01.01 - 25%	28	21						
масло сливочное	8	8						
Компот из свежих плодов			200	0.2	0.0	20.6	83.2	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						

	сахар	15	15						
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный				20					
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Обед				840	30.5	28.8	120.9	862.8	
Салат из свеклы с яблоками				100	1.2	5.4	11.3	99	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%		88	70						
с 01.01 - 25%		93	70						
масса отварной свеклы			67						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)		34	30						
масло растительное		5	5						
Суп - лапша домашняя с птицей				250/10	4.5	5.2	10.1	105	№148-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)		30	27						
или филе куриное промышленного производства		17	16						
или филе грудки индейки		17	16						
мука пшеничная		17.5	17.5						

мука пшеничная (на подпыл)	1.2	1.2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3.5	3.5						
соль йодированная	0.5	0.5						
масса лапши домашней		20						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Шницель рыбный натуральный			100	16.3	11.2	7.5	196	№391-2004
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	155	85						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или филе минтая промышленного производства	89	85						

лук репчатый	24	20							
молоко питьевое	8	8							
яйцо куриное	4	4							
сухари	12	12							
масло растительное на смазку листа	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							
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8		№705-2004
шиповник	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						

Хлеб пшеничный	60	3.0	0.8	24.3	116.8			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60							
ИТОГО:		50	51	210	1499			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632			
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	22.2	21.3	89.7	638.5	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11.3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром			100	12.2	15.2	6.8	213	№32-1992
говядина 1 категории	68	50						
или говядина полуфабрикат	59	50						

свинина мясная	29	25							
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							
яйцо куриное	4	4							
лук репчатый	12	10							
мука пшеничная	4	4							
масло растительное для смазки листа	2	2							
сыр	13	12							
Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком			180	6.8	5.5	44.0	252.7		№203-2021, Пермь
крупа гречневая	78	78							
вода питьевая	120	120							
масса готовой каши		165							
масло сливочное	7	7							
чеснок свежий	0.6	0.5							
морковь до 01.01.-20%	25	20							

с 01.01 - 25%	27	20						
масса припущенных с маслом овощей		20						
Чай "Витаминный"			200	0.7	0.1	19.8	82.9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	2	2						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			830	29.6	29.4	135.6	923.7	
Салат "Степной" из разных овощей			100	1.6	5.0	7.5	81	№25-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
масса отварного картофеля		35						

морковь до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
масса отварной моркови		22						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20	20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками			250/10/20	5.8	4.8	32.5	196	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох	21	20						
или горошек консервированный	31	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	86	65						
01.11.-31.12. -30%	93	65						
01.01-29.02 - 35%	100	65						
01.03 - 40%	109	65						

лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масло сливочное	6	6						
гренки из пшеничного хлеба		20						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Паста с мясом отварным и томатом			250	18.6	18.6	44.4	420	№54-Згк- 2020.2021, Новосибирск
говядина 1 категории	132	97						
или говядина полуфабрикат	114	97						
масса отварного мяса		60						
лук репчатый	24	20						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12.5	12.5						
масло растительное	4	4						
чеснок	0.8	0.6						
макаронные изделия	64	64						

масса отварных макаронных изделий		180						
масло сливочное	6	6						
сыр	21	20						
Компот из ягод замороженных			200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491-2021, Пермь
ягодная смесь (свежемороженая - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	31.5	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
или клюква свежемороженая	31.5	30						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				52	51	225	1562	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360- 1632	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				51	51	215	1518	
11 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	21.4	20.9	82.0	601.7	
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	133.8	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			200/20	17.1	12.0	48.0	368.4	№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	4	4						
масса готового пудинга		200						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Обед			850	27.8	31.2	120.5	872.8	
Салат из моркови с зеленым горошком			100	1.9	5.1	5.8	77	№25-2021, Пермь
морковь до 01.01.-20%	85	68						
с 01.01 - 25%	90	68						
масса отварной моркови		65						
горошек зеленый консервированный	46	30						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат витаминный			100	1.2	5.1	6.5	77	№2-2021, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	99	50						

морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат</i>								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом и кожицей)	36	25						
кислота лимонная	0.2	0.2						
сахар	2	2						
масло растительное	5	5						
Свекольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4.7	6.3	14.5	134	№34-2004, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
01.11.-31.12. -30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						

с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	6	6						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Рыбные палочки, запеченные с маслом			100/5	12.5	12.9	8.4	200	№304-2021, Пермь
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	106	80						
морковь до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
лук репчатый	20	17						

масло растительное	2	2						
масса припущенного с маслом лука		9						
сухари пшеничные	7	7						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное для смазки листа	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	4	4						
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, Перь
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				49	52	203	1475	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360- 1632	
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	21.5	94.9	657.6	
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	11	10						
огурцы соленые (без уксуса)	46	25						
или огурцы свежие парниковые	26	25						
или огурцы свежие грунтовые	26	25						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	43	26						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Винегрет овощной			100	1.5	5.0	14.9	110.5	№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 говядины			100	9.1	7.5	3.4	117.5	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	70	60						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						

мука пшеничная	4	4						
Макаронные изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210.2	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Какао с молоком			200	3.4	3.2	16.1	106.8	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Обед			815	26.8	31.2	112.1	835.2	
Икра кабачковая промышленного производства			100	2.2	4.7	7.4	81	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	102	100						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			100	0.9	5.1	1.2	54	№14/1-2011, Екатеринбург

огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной			250/10/5	5.9	6.9	15.5	148	№154-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста свежая белокочанная	40	32						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28						
01.11.-31.12. -30%	40	28						
01.01-29.02 - 35%	43	28						
01.03 - 40%	47	28						
крупя перловая	10	10						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						

зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Рагу из птицы			250	15.4	18.2	31.7	352	№489-2004
кураца потрошенная 1 категории	82	73						
или окорочок куриный	77	73						
или грудка куриная	77	73						
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50						
или филе куриное промышленного производства	64	62						
масса тушеного филе (мякоть)		50						
масло растительное	10	10						
масса овощей и соуса		200						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150						
01.11.-31.12. -30%	215	150						
01.01-29.02 - 35%	231	150						
01.03 - 40%	251	150						
морковь до 01.01.-20%	63	50						
с 01.01 - 25%	67	50						

лук репчатый	6	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
мука пшеничная	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Компот из свежих плодов			200	0.2	0.0	20.6	83.2	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				48	53	207	1493	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
13 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	19.5	22.3	95.2	658.5	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1.6	5.1	9.6	90.7	№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	63.9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						

Плов из птицы			250	15.5	16.8	44.2	390	№406-2013, Пермь
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	205	183						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	144	98						
или филе куриное промышленного производства	103	98						
масса отварной птицы (мякоть)		70						
крупа рисовая	62	62						
морковь до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004
сухофрукты	20.3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

Обед			880	32.2	32.1	128.4	930.1	
Салат из свеклы с огурцами			100	1.2	5.0	6.7	77	№53-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	105	84						
с 01.01 - 25%	112	84						
масса отварной свеклы		80						
огурцы соленые без уксуса	36	20						
или огурцы свежие парниковые	20.4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21.0	20						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с рыбой			250/50	7.7	5.2	12.9	129	№150-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	90	60						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	109	60						
или горбуша или кета потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	87	60						
или скумбрия неразделанная (филе с кожей без костей)	118	64						
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%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Котлета "Богатырская" из мяса (свинина и говядина)			100	14.1	16.5	12.2	254	№64-2006, Екатеринбург
говядина 1 категории	53	39						
или говядина полуфабрикат	46	39						
свинина мясная	46	39						
яйцо куриное	5	5						
хлопья овсяные "Геркулес"	6	6						
молоко питьевое	10	10						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						

лук репчатый	19	16							
масло сливочное	4	4							
масса припущенных с маслом овощей		20							
сухари	10	10							
масло растительное на смазку	2	2							
Картофель тушеный			180	4.1	4.4	29.6	174	№216-2004	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165							
01.11.-31.12. -30%	236	165							
01.01-29.02 - 35%	254	165							
01.03 - 40%	276	165							
морковь до 01.01.-20%	23	18							
с 01.01 - 25%	24	18							
лук репчатый	21	18							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10							
масло сливочное	8	8							
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004	
сухофрукты	20.3	20							

	сахар	15	15						
Хлеб ржаной				40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный				40					
Хлеб пшеничный				60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				60					
ИТОГО:					52	54	224	1589	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):					45-54	46-55	192-230	1360-1632	
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			585	21.3	19.4	86.6	605.2		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6	№101-2004	
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11.3	№70-2006, Москва	
огурцы свежие грунтовые	105	100							
или огурцы свежие парниковые	102	100							

Вершинки рыбные с маслом			100/5	13.5	12.7	10.7	211	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	155	85						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	112	85						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	10	10						
лук репчатый	6	5						
чеснок свежий	0.4	0.3						
яйцо куриное	6	6						
сухари	7	7						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
или								
Нагетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13.5	12.7	10.7	211	№304-2021, Пермь
нагетсы рыбные промышленного производства	125	125						

масло растительное для смазки листа	4	4						
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	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Обед			840	23.2	28.2	133.8	880.0	
Салат из моркови			100	1.1	5.0	9.1	85.9	№7-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	121	97						

с 01.01 - 25%	129	97						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
сахар	3	3						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	63.9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с клецками с мясом			250/10	5.5	6.5	12.8	132	№155-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
мука пшеничная	14	14						
масло сливочное	1	1						
яйцо куриное	3	3						
вода питьевая	14	14						
соль йодированная	0.13	0.13						

масса готовых клецек:		27							
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							
масло растительное	6	6							
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5							
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1							
Печень, тушеная с овощами			100	9.1	10.4	4.9	150		№439-2004
печень говяжья	115	95							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	5	5							
масса готовой печени с луком		60							
мука пшеничная	2.0	2.0							

морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20.0	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
вода питьевая	40	40						
ИЛИ								
Гуляш из говядины			100	9.1	7.5	3.4	117.5	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	70	60						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая			180	3.7	5.5	50.0	264.3	№508-2004

крупa гречневая	85	85							
вода питьевая	108	108							
масло сливочное	6	6							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь	
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
ИТОГО:				45	48	220	1485		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632		
15 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			665	23.4	23.1	78.8	616.1		
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва	
Люля-кебаб из птицы, с маслом			100/5	14.6	15.5	1.2	202.7	№1045-2006	

филе куриное промышленного производства	121	115						
или филе индейки	121	115						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	169	115						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	7	7						
масло растительное	2	2						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			180	4.4	4.3	35.0	196.6	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	2.3	2.5	14.8	90.9	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			815	29.6	29.8	122.1	873.6	
Салат из свеклы отварной			100	1.7	5.1	8.2	85	№50-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	126	101						
с 01.01 - 25%	134	101						
масса отварной свеклы		96						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			100	0.9	5.1	1.2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	4.8	6.9	7.8	112	№142-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						

капуста белокочанная свежая	63	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Жаркое по - домашнему			250	18.4	16.8	37.5	375	№328-2021,Пермь
говядина 1 категории	129	95						
или говядина полуфабрикат	112	95						
или свинина мясная	104	89						

или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	95	95							
масса готового мяса		60							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	306	230							
01.11.-31.12. -30%	329	230							
01.01-29.02 - 35%	354	230							
01.03 - 40%	384	230							
лук репчатый	14	12							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12							
масло растительное	12	12							
Компот из изюма			200	0.3	0.0	25.5	103		№512-2013, Пермь
изюм	15.3	15							
сахар	15	15							
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
ИТОГО:				53	53	201	1490		

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			45-54	46-55	192-230	1360-1632		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):			49	52	211	1506		
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	20.2	21.3	93.2	645.1	
Каша пшенная жидкая			250	9.9	10.5	33.5	268	№311-2004
крупа пшено	32	32						
молоко питьевое	232	232						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			250	9.4	9.6	32.5	254	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	32	32						
молоко питьевое	228	228						

сахар	4	4							
соль йодированная	1	1							
масло сливочное	5	5							
Манник с джемом			120	9.2	10.5	39.1	287.7		№5502021, Пермь
мука пшеничная	20	20							
крупа манная	20	20							
сахар	20	20							
масло сливочное	10	10							
сметана	5	5							
кефир	20	20							
яйцо куриное	20	20							
двууглекислый натрий	1	1							
масло растительное для смазки листа	1	1							
масса готового манника		100							
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20							
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	12.5	50		№686-2004
чай - заварка	2	2							

сахар	12	12							
лимон	6	5							
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Обед			845	31.0	26.8	114.2	820.9		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6		№101-2004
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11.3		№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100							
или огурцы свежие парниковые	102	100							
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			250/10/5	4.8	6.9	16.7	148		№110-2004
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
свекла до 01.01.-20%	50	40							
с 01.01 - 25%	53	40							
капуста белокочанная свежая	25	20							
или капуста квашеная промышленного производства	21	15							

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%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	6	6						
сахар	0.5	0.5						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Рыба "Лакомка"			100	16.7	12.9	4.1	199	№338-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	140	104						
или филе минтая промышленного производства	109	104						
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	156	109						

или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	187	109						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	2	2						
масса готовой рыбы		90						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	3	3						
сметана	5	5						
сыр	6	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			40	1.4	0.2	18.8	81.0	

или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		51	48	207	1466	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	21.9	23.4	88.3	650.3	
Винегрет овощной			100	1.5	5.0	14.9	110.5	№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						
Тефтели из говядины с рисом ("ёжики"), запеченные с соусом			100/50	13.6	10.1	6.7	172	№390-2013, Пермь
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	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						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12.5	12.5						
мука пшеничная	1.3	1.3						
масло сливочное	1.3	1.3						
вода питьевая	37.5	37.5						
Картофель толченый, по-деревенски			180	4.9	7.7	33.0	220.9	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						

масло сливочное	10	10						
Компот из ягод замороженных			200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491-2021, Пермь
ягодная смесь (свежемороженая - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	31.5	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
или клюква свежемороженая	31.5	30						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			840	26.8	27.0	131.4	874.6	
Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы			100	1.4	5.1	4.7	70	№4-2021, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	129	65						
свекла до 01.01.-20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
масса отварной свеклы		32						
масло растительное	5	5						

лимонная кислота	0.1	0.1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	63.9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/40	5.4	4.8	18.7	140	№142-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	153	115						
01.11.-31.12. -30%	164	115						
01.01-29.02 - 35%	177	115						
01.03 - 40%	192	115						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4							
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5							
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1							
<u>фрикадельки:</u>									
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	57	40							
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	69	40							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	54	40							
лук репчатый	10	8							
яйцо куриное	2	2							
вода питьевая	3	3							
Плов из мяса			250	15.4	15.9	48.7	399.5		№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79							
или свинина мясная	87	74							
масса тушеного мяса		50							
масло растительное	12	12							

крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Компот из ягод замороженных			200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491-2021, Пермь
ягодная смесь (свежемороженая - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	31.5	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
или клюква свежемороженая	31.5	30						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				49	50	220	1525	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	20.9	23.3	89.3	649.8	
Икра кабачковая промышленного производства			100	2.2	4.7	7.4	81	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	102	100						
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)	2.7	2						
Паста "Карбонара" с птицей			270	16.8	18.2	42.2	400	№54-Згк-2020, 2021, Новосибирск
грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	144	98						

или филе куриное промышленного производства	103	98							
масло растительное	5	5							
масса тушеной мякоти птицы		70							
чеснок свежий	0.5	0.4							
макаронные изделия	64	64							
масло сливочное	5	5							
сметана	10	10							
сыр	16	15							
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2							
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004	
шиповник	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Обед			855	33.4	32.2	118.9	897.2		

Салат из моркови и огурцов, с сыром			100	4.5	8.1	8.5	125	№32-2021, Пермь
морковь до 01.01.-20%	81	65						
с 01.01 - 25%	86	65						
масса отварной моркови		62						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20	20						
сыр	15.5	15						
масло растительное	5	5						
Солянка из птицы и мяса со сметаной			250/10/10/5	6.4	5.9	12.5	129	№157-1996
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						

огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	6	6						
маслины	15	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Котлеты из мяса			100	12.4	12.6	15.8	226	№451-2004
говядина 1 категории	103	76						
или говядина полуфабрикат	90	76						
или фарш промышленного производства	76	76						
или свинина мясная	90	76						
хлеб пшеничный	18	10						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10.7	9						
яйцо куриное	9	9						

сухари пшеничные	10	10							
масло растительное для смазки листа	2	2							
Капуста тушеная			180	5.5	4.5	16.8	130		№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	14.3	12							
масло растительное	5	5							
мука пшеничная	2	2							
сахар	0.4	0.4							
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8		№705-2004
шиповник	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8		

или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		54	55	208	1547	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			650	21	20	91	624	
Голубцы ленивые, запеченные с соусом			120	13.9	12.8	7.9	202	№372-2013, Пермь
говядина 1 категории	65	48						
или говядина полуфабрикат	57	48						
или фарш промышленного производства	48	48						
крупа рисовая	6	6						
масса отварного риса		14						
лук репчатый	5	4						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное	3	3						

капуста белокочанная свежая	75	60						
масса припущенной капусты		56						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готовых голубцов (2 шт. по 50 г)		100						
Соус сметанный с томатом		30						№444-2013, Пермь
сметана	10	10						
мука пшеничная	1.5	1.5						
вода питьевая	20	20						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	1.5	1.5						
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
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.3	8.6	37.9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Обед			845	26.8	27.1	132.5	879.3	
Салат из свеклы с изюмом			100	1.2	5.1	16.2	116	№24-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	108	86						
с 01.01 - 25%	114	86						
масса отварной моркови		82						
изюм	15	15						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	63.9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						

масло растительное	5	5						
Рассольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4.5	5.7	12.5	119	№130-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	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						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Печень говяжья по - строгановски			100	11.9	10.9	3.7	160.5	№431-2004

печень говяжья	115	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2.5	2.5						
сметана	12.5	12.5						
вода питьевая	30	30						
ИЛИ								
Бефстроганов из говядины			100	12.5	10.9	5.6	170.5	№423-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
лук репчатый	18	15						

масло растительное	5	5						
Рис припущенный			180	4.4	4.3	35.0	196.6	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				48	47	223	1503	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двукратном питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360- 1632	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			605	20	22	92	642.2	

Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7	
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	4	4						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы 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 рассыпчатая			180	3.7	5.5	50.0	264.3	№508-2004
крупа гречневая	85	85						
вода питьевая	108	108						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						

Хлеб ржаной			20	0.9	0.2	8.7	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			865	29.0	28.7	114.8	832.4	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11.3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Суп с крупой с мясными фрикадельками			250/30	5.8	5.2	19.6	148	№138-2004
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)			30					№112-2004
свинина мясная	17	14						
говядина 1 категории	27	20						
или говядина полуфабрикат	24	20						
лук репчатый	4	3						
вода питьевая	3.0	3						

яйцо куриное	2.4	2.4							
крупа рисовая	7	7							
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							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3							
морковь до 01.01.-20%	15.0	12							
с 01.01 - 25%	16.0	12							
лук репчатый	14	12							
масло сливочное	6	6							
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5							
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1							
Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом			100/5	13.9	16.3	7.6	233	№9/7-2011, Екатеринбург	
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	142	105							
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	158	105							
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	191	105							

лук репчатый	9.5	8						
яйцо куриное	18	18						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное	3	3						
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						
Компот из ягод замороженных			200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491-2021, Пермь
ягодная смесь (свежемороженая - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	31.5	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
или клюква свежемороженая	31.5	30						
сахар	15	15						

Хлеб ржаной	40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		49	50	206	1475	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):		50	50	213	1503	
*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".						