

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ 2725 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 7 до 11 лет.

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 7 до 11 лет.

В соответствии с Приложение 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 2350 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 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 рецептов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).
- Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий - М.: Хлебпродинформ, 2006г (**№рец.-2006**).
- Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. - М.: Хлебпродинформ, 2002г. (**№рец.-2002**).
- Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений

Автономное учреждение Тюменской области
Свердловской области –
ИНН 7203208134

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 должно 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 № 2725 от 17.07.2024 для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед)

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед	Фактически получено г, мл**																				в 20 дней, г мл	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	80	36	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	20	20	40	40	40	720	36	100		
2	Хлеб пшеничный	150	80	82	86	63	84	84	84	72	80	70	72	92	80	88	81	80	80	80	64	80	92	1594	80	100	
3	Мука пшеничная	15	8	12	10	0	26,7	0	0	4	11	21	4	13	6	0	16	0	25	11	2	4	6	172	8,6	104	
4	Крупы, бобовые	45	38	62	0	55	0	53	0	65	0	39	85	0	10	56	71	53	45	63	0	59	78	794	40	104	
5	Макаронные изделия***	15	17	0	53	0	53	0	20	53	0	0	53	0	53	0	0	0	0	64	0	0	349	17,5	105		
6	Картофель	187	159	65	153	238	193	217	128	63	228	128	128	171	143	75	178	215	148	277	38	203	203	3192	160	100	
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	210	131	214	225	257	141	113	203	302	213	182	199	274	312	197	196	162	244	400	103	98	4161	208	99	
8	Фрукты свежие	185	46	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	15	13	0	0	25	20	0	15	0	20	25	15	18	0	40	0	15	0	0	50	12	0	255	13	100	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	110	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)	30	23	28	25	10	31,3	0	30	28	15	28	25	30,6	25	34	0	25	36	30	20	0	15	436	22	97	
12	Кондитерские изделия	10	4,5	0	0	0	0	0	25	0	45	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	90	4,5	100	
13	Какао	1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,3	100	
14	Чай	1	0,4	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8	0,4	100	
15	Кофейный напиток	2	0,4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	8	0,4	100	
16	Мясо 1-й категории	70	63	95	0	79	79	16	86	79	82	0	172	16	79	70	16	95	16	145	86	64	34	1309	65,5	104	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	15	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	285	14,3	95	
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)***	35	42	0	81	16	67	135	0	120	0	16	0	0	62	70	0	104	0	0	96	0	120	887	44	105	
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	44	0	81	0	0	119	0	0	113	77	0	80	0	62	85	0	104	40	0	0	95	856	43	98	
20	Молоко	300	50	120	130	0	13	0	77	0	34	31	0	44	130	9	34	100	209	0	8	24	24	987	49	100	
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	27	125	0	0	0	0	125	0	0	0	0	125	0	0	0	0	20	0	0	0	125	520	26	96	
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	13	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	141	0	0	0	0	0	0	0	0	0	261	13	104	
23	Сметана	10	7	0	5	5	0	15	0	5	0	13	0	10	5	0	0	5	15	13	15	28	0	133	6,6	102	
24	Сыр	10	4	0	0	15	0	0	0	0	0	0	27	0	10	0	0	0	5	0	27	0	0	84	4,2	100	
25	Масло сливочное	30	18	38	23,5	21	11,2	23	11	14,5	16	17	16	29,5	10	9	16	9	26	19	5	17	21	352	17,8	98	
26	Масло растительное	15	12	3	6	19	11	10	8	12	14	15	9	8	16	19	19	22	3	18	20	14	6	252	12,6	105	
27	Яйцо, шт.	40	16	24	5	4	37	0	122	20	5	9	4	12	0	4	9	6	20	6	8	4	38	337	17	103	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1	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	3	1,8	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	3	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	36	1,8	100	

* Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2. Максимальное количество 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

*** Увеличена норма потребления макаронных изделий, птицы с целью выполнения единого меню для питания детей с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

Меню № 2725 от 17.07.24
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 11 лет *

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал)**	Завтрак, ккал		Обед, ккал		ИТОГО, ккал	
	20-25 % от суточного рациона	% выполнения	30-35 % от суточного рациона	% выполнения	50-60 % от суточного рациона	% выполнения
	470-588		705-823		1175-1410	
1 день	540	23	756	32	1296	55
2 день	536	23	716	30	1252	53
3 день	584	25	733	31	1317	56
4 день	538	23	724	31	1262	54
5 день	587	25	765	33	1352	58
ИТОГО в среднем за неделю	557	24	739	31	1296	55
6 день	502	21	746	32	1248	53
7 день	552	23	725	31	1277	54
8 день	586	25	714	30	1300	55
9 день	584	25	713	30	1297	55
10 день	587	25	745	32	1332	57
ИТОГО в среднем за неделю	562	24	729	31	1291	55
11 день	509	22	789	34	1297	55
12 день	562	24	726	31	1287	55
13 день	573	24	786	33	1359	58
14 день	534	23	738	31	1272	54
15 день	555	24	750	32	1304	56
ИТОГО в среднем за неделю	546	23	758	32	1304	56
16 день	565	24	749	32	1313	56
17 день	550	23	741	32	1291	55
18 день	555	24	744	32	1300	55
19 день	557	24	786	33	1343	57
20 день	558	24	737	31	1295	55
ИТОГО в среднем за неделю	557	24	751	32	1308	56

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	500	700
1 день	565	760
2 день	625	795
3 день	500	750
4 день	520	845
5 день	500	800
6 день	520	780
7 день	680	795
8 день	500	780
9 день	530	780
10 день	550	760
11 день	550	800
12 день	530	745
13 день	500	820
14 день	515	790
15 день	625	745
16 день	520	775
17 день	580	770
18 день	510	795
19 день	620	795
20 день	575	765

Административное учреждение Троицкой области
 Центр санитарно-эпидемиологического контроля
 ОГРН 1077203060147
 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
		Яйцо куриное	22
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**

ООО «Гарант»
 Директор
 Е.В. Валова
 20 г.



Меню приготавливаемых блюд

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2725 от 17.07.2024

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			240	14,8	16,4	50,2	407,6	
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			180/20	12,5	9,0	35,7	273,8	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						

сахар	12	12							
крошка		30							
сахар	6	6							
мука пшеничная	12	12							
масло сливочное	12	12							
масло сливочное для смазки листа	4	4							
масса готовой запеканки		180							
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	1.0	1.0							
сахар	10	10							
молоко питьевое	100	100							
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7		
Обед			760	21.9	26.6	107.3	756.0		
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56		№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80							
ИЛИ									

Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Суп 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			200	12.2	18.2	30.2	333	№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	36	36						
вода питьевая	113	113						
масло сливочное	6	6						

лук репчатый	11	9							
морковь до 01.01.-20%	24	19							
с 01.01 - 25%	25	19							
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	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				41	47	177	1296		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
2 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			625	19.2	17.9	74.6	535.9		
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва	
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом			90/5	11.5	10.2	8.5	172	№9/7-2011, Екатеринбург	

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	57	38						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	69	38						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	58	43						
хлеб пшеничный	6	6						
молоко питьевое	6	6						
лук репчатый	10	8						
чеснок свежий	1.2	0.9						
масло сливочное	4	4						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						

молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
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 пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	22.7	23.2	104.0	715.6	
Салат из соленых огурцов с маслом			80	0.6	4.1	1.3	45	№16-2021, Пермь
огурцы соленые без уксуса	140	77						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						

или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
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 белокочанная свежая	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			100	10.6	9.5	1.8	135	№405-2013, Пермь
грудка куриная	73	70						
или филе куриное или индейки промышленного производства	69	65						
масло растительное	4	4						
масса тушеной мякоти птицы		50						
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			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004

макаронные изделия	53	53							
масло сливочное	3.5	3.5							
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 пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				42	41	179	1252		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
3 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		

Завтрак			500	18.1	19.4	84.3	584.2	
Салат из свеклы с сыром			100	3.7	5.3	8.1	94.9	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	106	85						
с 01.01 - 25%	113	85						
масса отварной свеклы		82						
сыр	16	15						
масло растительное	4	4						
Плов из мяса			200	12.5	13.7	36.5	319.3	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
крупа рисовая	50	50						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						

лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			750	27.1	27.8	93.6	733.2	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			80	1.2	4.0	2.9	52.4	№4/1-2011, Екатеринбург
капуста белокочанная свежая	76	61						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4						
масло растительное	4	4						

ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	6	5						

огурцы соленые без уксуса	27	15						
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			200/5	18.1	16.9	30.3	345.7	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	129	95						
или говядина полуфабрикат	112	95						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	247	186						
01.11.-31.12. -30%	266	186						
01.01-29.02 - 35%	286	186						
01.03 - 40%	311	186						
масло сливочное	10	10						
яйцо куриное	4	4						
сухари	3	3						
масло растительное для смазки листа	3	3						

масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	47	178	1317	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			520	18.0	16.4	79.7	538.2	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80						
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь

огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Котлета по-хлыновски (говядина и свинина)			90	12.3	13.1	11.4	212.7	№454-2004
говядина 1 категории	73	54						
или говядина полуфабрикат	64	54						
свинина мясная	25	21						
или фарш промышленного производства	75	75						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
лук репчатый	13	11						

яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			845	24.7	24.4	101.3	723.8	
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	34	25						
или говядина полуфабрикат	30	25						
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			90	10.4	7.8	15.7	175	№54-24м-2020, Новосибирск
филе куриное промышленного производства	71	67						
или филе индейки	71	67						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
яйцо куриное	5	5						

мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Рагу овощное			150	2.2	4.3	15.8	110.7	№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%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	4	4						
<u>для соуса</u>		50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1.7	1.7						
масло сливочное	1.7	1.7						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5.3	4						

лук репчатый	5	4							
сахар	1.3	1.3							
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004	
сухофрукты	20.3	20							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				43	41	181	1262		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
5 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			500	19.4	19.9	82.5	586.6		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004	

ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Бедро куриное запеченное			90	13.3	13.6	0.6	178.0	№494-2004
бедро куриное	142	135						
сметана	10	10						
чеснок свежий	0.5	0.4						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			150	3.4	5.8	29.4	183.5	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142						
01.11.-31.12. -30%	203	142						
01.01-29.02 - 35%	219	142						
01.03 - 40%	237	142						
отвар картофельный	25	25						
масло сливочное	8	8						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь

Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			800	26.0	26.3	106.2	765.3	
Салат овощной с зеленым горошком			80	1.8	4.0	7.3	72.4	№69-2013, Пермь
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%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
масса отварной моркови		20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	34	22						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								

Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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			100/5	12.7	12.0	3.7	174	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

ИТОГО:			45	46	189	1352		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			39-46	40-47	168-201	1175-1410		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):			43	44	181	1296		
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			520	18.9	17.5	67.3	502.1	
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			150	13.7	15.4	1.8	201	№340-2004
яйцо куриное	114	114						
молоко питьевое	45	45						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						

сахар	15	15						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.5	1.5	12.0	67.5	
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			780	22.6	27.1	103.1	746.3	
Салат из свеклы с зеленым горошком			80	1.2	4.2	8.2	75	№30-2021, Пермь
свекла до 01.01.-20%	73	58						
с 01.01 - 25%	77	58						
масса отварной свеклы		54						
горошек зеленый консервированный	37	24						
масло растительное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						

или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
Суп с макаронными изделиями с мясом			250/10	4.9	6.8	14.2	138	№157-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
макаронные изделия	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1.5	1.5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Биточки из мяса			90	11.2	11.3	14.2	203	№451-2004
говядина 1 категории	95	70						
или говядина полуфабрикат	83	70						
или свинина мясная	82	70						

или фарш промышленного производства	70	70						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	9.5	8						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из изюма			200	0.3	0.0	25.5	103	№512-2013, Пермь
изюм	15.3	15						
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				41	45	170	1248	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			680	18.4	17.8	79.6	552.0	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	123	80	80	2.5	0.2	5.2	33	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						

или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						
сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы 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			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	12.5	50	№686-2004

чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.3	8.6	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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	22.0	23.6	106.2	725.4	
Салат картофельный с огурцами солеными			80	2.0	4.0	7.8	75	№66-2013, Пермь
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						
масса отварного картофеля		40						
огурцы соленые без уксуса	33	18						
морковь до 01.01.-20%	29	23						

с 01.01 - 25%	31	23						
масса отварной моркови		20						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров со сладким перцем			80/4	1.0	4.0	3.4	54	№22-2004
помидоры свежие парниковые	41	40						
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
перец сладкий, свежий	53	40						
масло растительное	4	4						
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			150	4.2	4.6	36.4	204	№203-2021, Пермь
крупа гречневая	65	65						
вода питьевая	97	97						
масса готовой каши		135						
масло сливочное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
чеснок свежий	0.5	0.4						
масса припущенных с маслом овощей		15						
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 пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				40	41	186	1277		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
8 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			500	19.5	19.3	83.7	586.1		
Рыба запечённая с маслом			100/5	12.7	12.0	3.7	174	№310-1996	
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119							
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119							

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			45	1.4	2.5	17.0	96.1	
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			780	25.1	26.0	94.9	714.2	
Салат из соленых огурцов с маслом			80	0.6	4.1	1.3	45	№16-2021, Пермь
огурцы соленые без уксуса	140	77						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
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			90	12.2	12.4	14.5	218	№450-2004
свинина мясная	39	33						
говядина 1 категории	45	33						
или говядина полуфабрикат	39	33						
или фарш промышленного производства	66	66						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	10	10						
чеснок	0.4	0.3						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						

Капуста тушеная			150	4.6	3.5	14.0	106	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	198	158						
морковь до 01.01 - 20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	11.9	10						
масло растительное	4	4						
мука пшеничная	1.8	1.8						
сахар	0.3	0.3						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004
сухофрукты	20.3	20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	45	179	1300	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			39-46	40-47	168-201	1175-1410		
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	18.8	19.8	82.7	584.0	
Салат из капусты белокочанной			80	1.7	4.1	7.4	73.3	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	125	63						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10.6	8						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
лук репчатый	5	4						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	5	4						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0.1	0.1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						

масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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 с овощами "Мозаика"			150	2.7	4.4	31.6	176.8	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	39	39						
кукуруза консервированная	42	25						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масло сливочное	6	6						
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 пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			780	25.5	24.7	97.3	712.7	
Салат из свеклы с яблоками			80	1.0	4.3	9.0	79	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	70	56						
с 01.01 - 25%	74	56						
масса отварной свеклы		53						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	27	24						
масло растительное	4	4						
Суп - лапша домашняя с птицей			250/10	4.5	5.2	10.1	105	№148-2004
кураца 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			90	13.8	10.1	6.8	173	№391-2004
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	116	77						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	140	77						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77						

или филе минтая промышленного производства	81	77						
лук репчатый	21	18						
молоко питьевое	7	7						
яйцо куриное	3.5	3.5						
сухари	10	10						
масло растительное на смазку листа	1.5	1.5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	40							
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3			
или хлеб ржаной витаминизированный	20							
ИТОГО:		44	44	180	1297			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410			
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	19.3	20.4	81.5	586.6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
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			150	4.2	4.6	36.4	204	№203-2021. Пермь	
крупа гречневая	65	65							
вода питьевая	97	97							
масса готовой каши		135							
масло сливочное	5	5							
морковь до 01.01.-20%	18	14							

с 01.01 - 25%	19	14						
чеснок свежий	0.5	0.4						
масса припущенных с маслом овощей		15						
Чай "Витаминный"			200	0.7	0.1	19.8	82.9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1.0	1.0						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			760	23.9	24.3	107.7	744.9	
Салат "Степной" из разных овощей			80	1.3	4.0	6.0	65	№25-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						
01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						
01.03 - 40%	55	33						

масса отварного картофеля		30						
морковь до 01.01 - 20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
масса отварной моркови		20						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
или огурцы свежие грунтовые	16	15						
или огурцы свежие парниковые	15	15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масло растительное	4	4						
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			200	14.9	14.9	35.5	336	№54-Згк-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории	110	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
масса отварного мяса		50						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
масло растительное	3	3						
чеснок	0.6	0.5						

макаронные изделия	53	53						
масса отварных макаронных изделий		150						
масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
Компот из ягод замороженных			200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491-2021, Перьмь
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				43	45	189	1332	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				43	44	181	1291	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	19.1	16.9	70.0	508.5	
Бутерброд с маслом			20/5	1.7	3.9	7.3	71.1	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	15.4	11.5	43.2	337.9	№362-2004
творог	143	141						
мука пшеничная	13	13						
или крупа манная	11	11						
сахар	15	15						
яйцо куриное	8	8						
изюм	18.5	18						
масло сливочное	5	5						
ванилин	0.01	0.01						
сухари пшеничные	5	5						

сметана	5	5						
масло сливочное для смазки листа	3.5	3.5						
масса готового пудинга		180						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Обед			800	26.1	28.6	106.8	788.8	
Салат из моркови с зеленым горошком			80	1.5	4.1	4.6	61	№25-2021, Пермь
морковь до 01.01.-20%	69	55						
с 01.01 - 25%	73	55						
масса отварной моркови		52						
горошек зеленый консервированный	39	25						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат витаминный			80	1.0	4.1	5.2	62	№2-2021, Пермь

капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	79	40						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
<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)	29	20						
кислота лимонная	0.16	0.16						
сахар	1.5	1.5						
масло растительное	4	4						
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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						

молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	5	5							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Перьмь	
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				45	46	177	1297		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
12 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			530	19.3	19.0	78.4	561.6		
Салат "Любительский" с сыром			80	1.9	5.1	7.1	82	№4-2006, Екатеринбург	
морковь до 01.01 -20%	38	30							
с 01.01 - 25%	40	30							

масса отварной моркови		28						
сыр	11	10						
огурцы соленые (без уксуса)	33	18						
или огурцы свежие парниковые	18.4	18						
или огурцы свежие грунтовые	19	18						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	35	21						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Винегрет овощной			80	1.2	4.0	11.9	88.4	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						

морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной моркови		9						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
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			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
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 пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			745	23.4	25.5	100.6	725.5	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80						
ИЛИ								

Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
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 белокочанная свежая	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			200	11.8	14.5	25.6	280	№489-2004
курица 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	8	8						
масса овощей и соуса		150						
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%	50	40						

с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
мука пшеничная	2	2						
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 пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				43	44	179	1287	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	16.4	19.0	84.2	573.2	
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			200	12.4	13.5	33.2	304	№406-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	103	70						
или филе куриное промышленного производства	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	8	8						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004
сухофрукты	20.3	20						
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	41.3	

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			820	28.4	26.2	109.2	786.2	
Салат из свеклы с огурцами			80	1.0	4.0	5.4	62	№53-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	85	68						
с 01.01 - 25%	90	68						
масса отварной свеклы		65						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15.3	15						
или огурцы свежие грунтовые	16	15						
масло растительное	4	4						
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)			90	11.9	12.2	8.5	191	№64-2006, Екатеринбург
говядина 1 категории	48	35						
или говядина полуфабрикат	41	35						
свинина мясная	41	35						
яйцо куриное	4	4						
хлопья овсяные "Геркулес"	5	5						
молоко питьевое	9	9						
морковь до 01.01.-20%	23	18						

с 01.01 - 25%	24	18							
лук репчатый	17	14							
масло сливочное	3	3							
масса припущенных с маслом овощей		18							
сухари	8	8							
масло растительное на смазку	2	2							
Картофель тушеный			150	3.4	3.9	24.7	148	№216-2004	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	182	137							
01.11.-31.12. -30%	196	137							
01.01-29.02 - 35%	211	137							
01.03 - 40%	229	137							
морковь до 01.01.-20%	19	15							
с 01.01 - 25%	20	15							
лук репчатый	18	15							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	9	9							
масло сливочное	6	6							
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004	

сухофрукты	20.3	20							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				45	45	193	1359		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двукратном питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			515	19.4	17.6	74.7	534.4		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004	
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва	
огурцы свежие грунтовые	63	60							

или огурцы свежие парниковые	61	60						
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 пшеничные	7	7						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Наггетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13.5	12.7	10.7	211	№304-2021, Пермь

наггетсы рыбные промышленного производства	125	125						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			790	21.7	25.8	104.7	738.0	
Салат из моркови			80	0.9	4.0	7.3	68.8	№7-2013, Пермь

морковь до 01.01.-20%	95	76						
с 01.01 - 25%	101	76						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
сахар	2	2						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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	2						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	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			150	3.1	4.3	32.0	179.1	№508-2004		
крупы гречневая	71	71								
вода питьевая	90	90								
масло сливочное	5	5								
Сок в ассортименте			200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9			
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40							
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3			
или хлеб ржаной витаминизированный			20							
ИТОГО:				41	43	179	1272			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410			
15 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Завтрак			625	19.4	20.4	73.4	554.6			
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва		

Люля-кебаб из птицы, с маслом			90/5	11.3	13.5	1.1	171.1	№1045-2006
филе куриное промышленного производства	110	104						
или филе индейки	110	104						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	153	104						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	5.4	4						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
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 пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			745	24.8	26.2	103.7	749.7	
Салат из свеклы отварной			80	1.3	4.1	6.6	69	№50-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	101	81						
с 01.01 - 25%	108	81						
масса отварной свеклы		77						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
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			200	14.7	14.3	30.0	308	№328-2021, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						

или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79							
или свинина мясная	87	74							
масса готового мяса		50							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239	180							
01.11.-31.12. -30%	257	180							
01.01-29.02 - 35%	277	180							
01.03 - 40%	301	180							
лук репчатый	12	10							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							
масло растительное	10	10							
Компот из изюма			200	0.3	0.0	25.5	103		№512-2013, Пермь
изюм	15.3	15							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						

ИТОГО:			44	47	177	1304		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			39-46	40-47	168-201	1175-1410		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):			44	45	181	1304		
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			520	16.9	18.2	83.4	564.8	
Каша пшенная жидкая			200	6.6	7.4	23.7	188	№311-2004
крупа пшено	25	25						
молоко питьевое	185	185						
сахар	3	3						
соль йодированная	0.8	0.8						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7.5	7.7	26.0	203	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						

молоко питьевое	182	182							
сахар	3	3							
соль йодированная	0.8	0.8							
масло сливочное	5	5							
Манник с джемом			120	9.2	10.5	39.1	287.7		№550-2021, Перьмь
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	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			775	29.4	25.2	101.1	748.6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь

Хлеб пшеничный	60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		46	43	185	1313	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	19.4	20.4	72.3	550.3	
Винегрет овощной			80	1.2	4.0	11.9	88.4	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18						

свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						
морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной моркови		9						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), 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 ежиков		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			150	3.4	5.8	29.4	183.5		№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142							
01.11.-31.12. -30%	203	142							
01.01-29.02 - 35%	219	142							
01.03 - 40%	237	142							

отвар картофельный	25	25						
масло сливочное	8	8						
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					
Обед			770	22.9	23.7	109.0	740.9	
Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы			80	1.1	4.1	3.8	57	№4-2021, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	103	52						
свекла до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной свеклы		25						
масло растительное	4	4						
лимонная кислота	0.08	0.08						

вода для разведения лимонной кислоты	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.0	1.5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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 сушеная	0.1	0.1						
фрикадельки:								
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						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Плов из мяса			200	12.5	13.7	36.5	319.3	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						

крупa рисовая	50	50							
морковь до 01.01.-20%	15	12							
с 01.01 - 25%	16	12							
лук репчатый	14	12							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8							
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			60	3.0	0.8	24.4	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				42	44	181	1291		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			510	16.9	19.1	78.9	555.3	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80						
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Паста "Карбонара" с птицей			230	14.2	15.8	42.2	368	№54-Згк-2020, 2021, Новосибирск
грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	103	70						

или филе куриное промышленного производства	73	70							
масло растительное	4	4							
масса тушеной мякоти птицы		50							
чеснок свежий	0.5	0.4							
макаронные изделия	64	64							
масло сливочное	5	5							
сметана	10	10							
сыр тертый	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	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
Обед			795	28.7	27.6	95.4	744.2		
Салат из моркови и огурцов, с сыром			80	3.6	6.2	6.8	97		№32-2021, Пермь
морковь до 01.01.-20%	65	52							

с 01.01 - 25%	69	52						
масса отварной моркови		50						
огурцы консервированные без уксуса	29	16						
или огурцы свежие грунтовые	17	16						
или огурцы свежие парниковые	16	16						
сыр	12.5	12						
масло растительное	4	4						
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			90	11.2	11.3	14.2	203	№451-2004
говядина 1 категории	95	70						
или говядина полуфабрикат	83	70						
или свинина мясная	82	70						
или фарш промышленного производства	70	70						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	9.5	8						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						

Капуста тушеная			150	4.6	3.5	14.0	106	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	198	158						
морковь до 01.01 - 20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	11.9	10						
масло растительное	4	4						
мука пшеничная	1.8	1.8						
сахар	0.3	0.3						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				46	47	174	1300	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			39-46	40-47	168-201	1175-1410		
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	19.5	17.9	79.5	556.7	
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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	25.2	25.2	114.7	786.4	
Салат из свеклы с изюмом			80	1.0	4.1	13.0	93	№24-2021, Пермь
свекла до 01.01.-20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
масса отварной свеклы		67						
изюм	12	12						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
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						
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			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004

крупa рисовая	53	53							
вода питьевая	110	110							
масло сливочное	4	4							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь	
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				45	43	194	1343		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двукратном питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
20 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			575	19.4	20.4	74.2	557.8		
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 пшеничные	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			150	3.1	4.3	32.0	179.1	№508-2004
крупа гречневая	71	71						
вода питьевая	90	90						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			765	26.0	25.5	100.9	736.9	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
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						
крупя 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	12						
с 01.01 - 25%	16	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			90/5	12.5	14.7	6.8	210	№9/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	128	95						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	143	95						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	173	95						
лук репчатый	8.3	7						
яйцо куриное	16	16						

мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
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			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					

Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		45	46	175	1295	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):		45	45	182	1308	

*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".

меню приготавливаемых блюд

завтрак. обед

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2725 от 17.07.2024

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи,

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	19.4	20.4	69.8	540.4	
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			180/20	12.5	9.0	35.7	273.8	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		180						
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	1.0	1.0						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						

Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Обед			760	21.9	26.6	107.3	756.0	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80						
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Суп 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			200	12.2	18.2	30.2	333	№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	36	36						
вода питьевая	113	113						
масло сливочное	6	6						
лук репчатый	11	9						
морковь до 01.01.-20%	24	19						
с 01.01 - 25%	25	19						
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				41	47	177	1296	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
2 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	19.2	17.9	74.6	535.9	
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом			90/5	11.5	10.2	8.5	172	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	57	38						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	69	38						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	58	43						
хлеб пшеничный	6	6						
молоко питьевое	6	6						
лук репчатый	10	8						
чеснок свежий	1.2	0.9						
масло сливочное	4	4						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масло сливочное	5	5						

Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
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 пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	22.7	23.2	104.0	715.6	
Салат из соленых огурцов с маслом			80	0.6	4.1	1.3	45	№16-2021, Пермь

огурцы соленые без уксуса	140	77						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
Борщ с мелкошинкованными овощами с птицей и сметаной			250/10/5	4.4	5.9	12.2	120	№1.78-1995, Екатеринбург
курица 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 белокочанная свежая	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			100	10.6	9.5	1.8	135	№405-2013, Пермь
грудка куриная	73	70						
или филе куриное или индейки промышленного производства	69	65						
масло растительное	4	4						
масса тушеной мякоти птицы		50						
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			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
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 пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				42	41	179	1252	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			39-46	40-47	168-201	1175-1410		
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	18.1	19.4	84.3	584.2	
Салат из свеклы с сыром			100	3.7	5.3	8.1	94.9	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	106	85						
с 01.01 - 25%	113	85						
масса отварной свеклы		82						
сыр	16	15						
масло растительное	4	4						
Плов из мяса			200	12.5	13.7	36.5	319.3	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						

масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
крупа рисовая	50	50						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			750	27.1	27.8	93.6	733.2	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			80	1.2	4.0	2.9	52.4	№4/1-2011, Екатеринбург
капуста белокочанная свежая	76	61						

<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной			250/10/5	4.7	6.3	12.7	126	№132-2004
курица 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						
крупa перловая	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
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			200/5	18.1	16.9	30.3	345.7	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	129	95						
или говядина полуфабрикат	112	95						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	247	186						
01.11.-31.12. -30%	266	186						
01.01-29.02 - 35%	286	186						

01.03 - 40%	311	186						
масло сливочное	10	10						
яйцо куриное	4	4						
сухари	3	3						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	47	178	1317	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			520	18.0	16.4	79.7	538.2	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80						
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Котлета по-хлыновски (говядина и свинина)			90	12.3	13.1	11.4	212.7	№454-2004
говядина 1 категории	73	54						
или говядина полуфабрикат	64	54						
свинина мясная	25	21						
или фарш промышленного производства	75	75						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
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	41.3	

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			845	24.7	24.4	101.3	723.8	
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	34	25						
или говядина полуфабрикат	30	25						
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			90	10.4	7.8	15.7	175	№54-24м-2020, Новосибирск
филе куриное промышленного производства	71	67						

или филе индейки	71	67						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Рагу овощное			150	2.2	4.3	15.8	110.7	№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%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	4	4						
<u>для соуса</u>		50						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8							
мука пшеничная	1.7	1.7							
масло сливочное	1.7	1.7							
морковь до 01.01.-20%	5	4							
с 01.01 - 25%	5.3	4							
лук репчатый	5	4							
сахар	1.3	1.3							
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4		№639-2004
сухофрукты	20.3	20							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:			43	41	181	1262			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350			При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			39-46	40-47	168-201	1175-1410			

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	19.4	19.9	82.5	586.6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Бедро куриное запеченное			90	13.3	13.6	0.6	178.0	№494-2004
бедро куриное	142	135						
сметана	10	10						
чеснок свежий	0.5	0.4						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			150	3.4	5.8	29.4	183.5	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142						
01.11.-31.12. -30%	203	142						

01.01-29.02 - 35%	219	142						
01.03 - 40%	237	142						
отвар картофельный	25	25						
масло сливочное	8	8						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			800	26.0	26.3	106.2	765.3	
Салат овощной с зеленым горошком			80	1.8	4.0	7.3	72.4	№69-2013, Пермь
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%	29	23						

с 01.01 - 25%	31	23						
масса отварной моркови		20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	34	22						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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			100/5	12.7	12.0	3.7	174	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						

Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	46	189	1352	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				43	44	181	1296	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			520	18.9	17.5	67.3	502.1	
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			150	13.7	15.4	1.8	201	№340-2004

яйцо куриное	114	114						
молоко питьевое	45	45						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.5	1.5	12.0	67.5	
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			780	22.6	27.1	103.1	746.3	
Салат из свеклы с зеленым горошком			80	1.2	4.2	8.2	75	№30-2021, Пермь
свекла до 01.01.-20%	73	58						
с 01.01 - 25%	77	58						
масса отварной свеклы		54						
горошек зеленый консервированный	37	24						

масло растительное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
Суп с макаронными изделиями с мясом			250/10	4.9	6.8	14.2	138	№157-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
макаронные изделия	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1.5	1.5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						

или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Биточки из мяса			90	11.2	11.3	14.2	203	№451-2004
говядина 1 категории	95	70						
или говядина полуфабрикат	83	70						
или свинина мясная	82	70						
или фарш промышленного производства	70	70						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	9.5	8						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						

молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	5	5							
Компот из изюма			200	0.3	0.0	25.5	103		№512-2013, Пермь
изюм	15.3	15							
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	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				41	45	170	1248		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
7 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			680	18.4	17.8	79.6	552.0		
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	123	80	80	2.5	0.2	5.2	33		№101-2004

<i>ИЛИ</i>								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						
сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
<i>ИЛИ</i>								
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			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	12.5	50	№686-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.3	8.6	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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	22.0	23.6	106.2	725.4	
Салат картофельный с огурцами солеными			80	2.0	4.0	7.8	75	№66-2013, Пермь
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						
масса отварного картофеля		40						
огурцы соленые без уксуса	33	18						
морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
масса отварной моркови		20						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров со сладким перцем			80/4	1.0	4.0	3.4	54	№22-2004
помидоры свежие парниковые	41	40						
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
перец сладкий, свежий	53	40						
масло растительное	4	4						
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			150	4.2	4.6	36.4	204	№203-2021. Пермь
крупа гречневая	65	65						
вода питьевая	97	97						
масса готовой каши		135						
масло сливочное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	18	14						

с 01.01 - 25%	19	14						
чеснок свежий	0.5	0.4						
масса припущенных с маслом овощей		15						
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 пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				40	41	186	1277	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
8 день								
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Химический состав				№ рецептуры	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептура
Завтрак			500	19.5	19.3	83.7	586.1	
Рыба запечённая с маслом			100/5	12.7	12.0	3.7	174	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			45	1.4	2.5	17.0	96.1	

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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			780	25.1	26.0	94.9	714.2	
Салат из соленых огурцов с маслом			80	0.6	4.1	1.3	45	№16-2021, Пермь
огурцы соленые без уксуса	140	77						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
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			90	12.2	12.4	14.5	218	№450-2004
свинина мясная	39	33						
говядина 1 категории	45	33						
или говядина полуфабрикат	39	33						
или фарш промышленного производства	66	66						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	10	10						

чеснок	0.4	0.3						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная			150	4.6	3.5	14.0	106	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	198	158						
морковь до 01.01 - 20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	11.9	10						
масло растительное	4	4						
мука пшеничная	1.8	1.8						
сахар	0.3	0.3						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004
сухофрукты	20.3	20						
сахар	15	15						

Хлеб пшеничный	40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		45	45	179	1300	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	18.8	19.8	82.7	584.0	
Салат из капусты белокочанной			80	1.7	4.1	7.4	73.3	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	125	63						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10.6	8						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
лук репчатый	5	4						

<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	5	4						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0.1	0.1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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 с овощами "Мозаика"			150	2.7	4.4	31.6	176.8	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	39	39						
кукуруза консервированная	42	25						
морковь до 01.01.-20%	23	18						

с 01.01 - 25%	24	18						
масло сливочное	6	6						
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 пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			780	25.5	24.7	97.3	712.7	
Салат из свеклы с яблоками			80	1.0	4.3	9.0	79	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	70	56						
с 01.01 - 25%	74	56						
масса отварной свеклы		53						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	27	24						

масло растительное	4	4						
Суп - лапша домашняя с птицей			250/10	4.5	5.2	10.1	105	№148-2004
кураца 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			90	13.8	10.1	6.8	173	№391-2004
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	116	77						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	140	77						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77						
или филе минтая промышленного производства	81	77						
лук репчатый	21	18						
молоко питьевое	7	7						
яйцо куриное	3.5	3.5						
сухари	10	10						
масло растительное на смазку листа	1.5	1.5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						

масло сливочное	5	5							
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004	
шиповник	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				44	44	180	1297		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двукратном питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
10 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			550	19.3	20.4	81.5	586.6		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004	
ИЛИ									

Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
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			150	4.2	4.6	36.4	204	№203-2021, Пермь

крупa гречневая	65	65							
вода питьевая	97	97							
масса готовой каши		135							
масло сливочное	5	5							
морковь до 01.01.-20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
чеснок свежий	0.5	0.4							
масса припущенных с маслом овощей		15							
Чай "Витаминный"			200	0.7	0.1	19.8	82.9		№493-2013, Пермь
чай-заварка	1.0	1.0							
шиповник	15	15							
сахар	10	10							
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	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
Обед			760	23.9	24.3	107.7	744.9		

Салат "Степной" из разных овощей			80	1.3	4.0	6.0	65	№25-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						
01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						
01.03 - 40%	55	33						
масса отварного картофеля		30						
морковь до 01.01 - 20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
масса отварной моркови		20						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
или огурцы свежие грунтовые	16	15						
или огурцы свежие парниковые	15	15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масло растительное	4	4						
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			200	14.9	14.9	35.5	336	№54-Зпк-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории	110	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						

масса отварного мяса		50						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
масло растительное	3	3						
чеснок	0.6	0.5						
макаронные изделия	53	53						
масса отварных макаронных изделий		150						
масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
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	41.3	

или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		43	45	189	1332	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При двукратном питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):		43	44	181	1291	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	19.1	16.9	70.0	508.5	
Бутерброд с маслом			20/5	1.7	3.9	7.3	71.1	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	15.4	11.5	43.2	337.9	№362-2004
творог	143	141						
мука пшеничная	13	13						
или крупа манная	11	11						
сахар	15	15						

яйцо куриное	8	8						
изюм	18.5	18						
масло сливочное	5	5						
ванилин	0.01	0.01						
сухари пшеничные	5	5						
сметана	5	5						
масло сливочное для смазки листа	3.5	3.5						
масса готового пудинга		180						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Обед			800	26.1	28.6	106.8	788.8	
Салат из моркови с зеленым горошком			80	1.5	4.1	4.6	61	№25-2021, Пермь
морковь до 01.01.-20%	69	55						
с 01.01 - 25%	73	55						

масса отварной моркови		52						
горошек зеленый консервированный	39	25						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат витаминный			80	1.0	4.1	5.2	62	№2-2021, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	79	40						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
<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)	29	20						
кислота лимонная	0.16	0.16						
сахар	1.5	1.5						
масло растительное	4	4						
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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	46	177	1297	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
12 день								
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Химический состав				№ рецептуры	

Наименование блюда	Вруто, г	Чисто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептура
Завтрак			530	19.3	19.0	78.4	561.6	
Салат "Любительский" с сыром			80	1.9	5.1	7.1	82	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
масса отварной моркови		28						
сыр	11	10						
огурцы соленые (без уксуса)	33	18						
или огурцы свежие парниковые	18.4	18						
или огурцы свежие грунтовые	19	18						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	35	21						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Винегрет овощной			80	1.2	4.0	11.9	88.4	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						

01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						
морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной моркови		9						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
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			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
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 пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			745	23.4	25.5	100.6	725.5	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
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 белокочанная свежая	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						

крупa 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						
Paгу из птицы			200	11.8	14.5	25.6	280	№489-2004
курица 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	8	8						
масса овощей и соуса		150						

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%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
мука пшеничная	2	2						
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 пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					

Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		43	44	179	1287	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	16.4	19.0	84.2	573.2	
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			200	12.4	13.5	33.2	304	№406-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	103	70						
или филе куриное промышленного производства	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	8	8						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004

сухофрукты	20.3	20							
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	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
Обед			820	28.4	26.2	109.2	786.2		
Салат из свеклы с огурцами			80	1.0	4.0	5.4	62		№53-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	85	68							
с 01.01 - 25%	90	68							
масса отварной свеклы		65							
огурцы соленые без уксуса	27	15							
или огурцы свежие парниковые	15.3	15							
или огурцы свежие грунтовые	16	15							
масло растительное	4	4							
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)			90	11.9	12.2	8.5	191	№64-2006, Екатеринбург
говядина 1 категории	48	35						
или говядина полуфабрикат	41	35						

свинина мясная	41	35							
яйцо куриное	4	4							
хлопья овсяные "Геркулес"	5	5							
молоко питьевое	9	9							
морковь до 01.01.-20%	23	18							
с 01.01 - 25%	24	18							
лук репчатый	17	14							
масло сливочное	3	3							
масса припущенных с маслом овощей		18							
сухари	8	8							
масло растительное на смазку	2	2							
Картофель тушеный			150	3.4	3.9	24.7	148	№216-2004	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	182	137							
01.11.-31.12. -30%	196	137							
01.01-29.02 - 35%	211	137							
01.03 - 40%	229	137							
морковь до 01.01.-20%	19	15							

с 01.01 - 25%	20	15							
лук репчатый	18	15							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	9	9							
масло сливочное	6	6							
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4		№639-2004
сухофрукты	20.3	20							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				45	45	193	1359		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		

Завтрак			515	19.4	17.6	74.7	534.4	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
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 пшеничные	7	7						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Наггетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13.5	12.7	10.7	211	№304-2021, Пермь
наггетсы рыбные промышленного производства	125	125						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			790	21.7	25.8	104.7	738.0	
Салат из моркови			80	0.9	4.0	7.3	68.8	№7-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	95	76						
с 01.01 - 25%	101	76						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
сахар	2	2						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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	2						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	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			150	3.1	4.3	32.0	179.1	№508-2004
крупка гречневая	71	71						
вода питьевая	90	90						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				41	43	179	1272	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	19.4	20.4	73.4	554.6	
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва
Люля-кебаб из птицы, с маслом			90/5	11.3	13.5	1.1	171.1	№1045-2006
филе куриное промышленного производства	110	104						
или филе индейки	110	104						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	153	104						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	5.4	4						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						

масло сливочное	4	4						
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 пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			745	24.8	26.2	103.7	749.7	
Салат из свеклы отварной			80	1.3	4.1	6.6	69	№50-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	101	81						
с 01.01 - 25%	108	81						
масса отварной свеклы		77						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0.7	4.1	1.0	44	№14/1-2011, Екатеринбург

огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
масло растительное	4	4						
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			200	14.7	14.3	30.0	308	№328-2021, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масса готового мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239	180						
01.11.-31.12. -30%	257	180						
01.01-29.02 - 35%	277	180						
01.03 - 40%	301	180						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
масло растительное	10	10						
Компот из изюма			200	0.3	0.0	25.5	103	№512-2013, Пермь
изюм	15.3	15						

	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				60					
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					
ИТОГО:					44	47	177	1304	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):					39-46	40-47	168-201	1175-1410	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):					44	45	181	1304	
16 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				520	16.9	18.2	83.4	564.8	
Каша пшенная жидкая				200	6.6	7.4	23.7	188	№311-2004
	крупа пшено	25	25						
	молоко питьевое	185	185						
	сахар	3	3						

соль йодированная	0.8	0.8						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7.5	7.7	26.0	203	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
соль йодированная	0.8	0.8						
масло сливочное	5	5						
Манник с джемом			120	9.2	10.5	39.1	287.7	№550-2021, 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	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			775	29.4	25.2	101.1	748.6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						

01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				46	43	185	1313	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	19.4	20.4	72.3	550.3	
Винегрет овощной			80	1.2	4.0	11.9	88.4	№71-2004

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						
морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной моркови		9						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), 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 ежиков		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			150	3.4	5.8	29.4	183.5	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	189	142						
01.11.-31.12. -30%	203	142						
01.01-29.02 - 35%	219	142						
01.03 - 40%	237	142						
отвар картофельный	25	25						
масло сливочное	8	8						
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					
Обед			770	22.9	23.7	109.0	740.9	
Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы			80	1.1	4.1	3.8	57	№4-2021, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	103	52						

свекла до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной свеклы		25						
масло растительное	4	4						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода для разведения лимонной кислоты	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.0	1.5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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 сушеная	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						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.7	0.5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Плов из мяса			200	12.5	13.7	36.5	319.3	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						

или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
крупа рисовая	50	50						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
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			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					

Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				42	44	181	1291	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			510	16.9	19.1	78.9	555.3	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80						
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						

или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Паста "Карбонара" с птицей			230	14.2	15.8	42.2	368	№54-Зрк-2020, 2021, Новосибирск
грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	103	70						
или филе куриное промышленного производства	73	70						
масло растительное	4	4						
масса тушеной мякоти птицы		50						
чеснок свежий	0.5	0.4						
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
сметана	10	10						
сыр тертый	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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	28.7	27.6	95.4	744.2	
Салат из моркови и огурцов, с сыром			80	3.6	6.2	6.8	97	№32-2021, Пермь
морковь до 01.01.-20%	65	52						
с 01.01 - 25%	69	52						
масса отварной моркови		50						
огурцы консервированные без уксуса	29	16						
или огурцы свежие грунтовые	17	16						
или огурцы свежие парниковые	16	16						
сыр	12.5	12						
масло растительное	4	4						
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			90	11.2	11.3	14.2	203	№451-2004
говядина 1 категории	95	70						
или говядина полуфабрикат	83	70						
или свинина мясная	82	70						
или фарш промышленного производства	70	70						
хлеб пшеничный	16	16						

молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	9.5	8						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная			150	4.6	3.5	14.0	106	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	198	158						
морковь до 01.01 - 20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	11.9	10						
масло растительное	4	4						
мука пшеничная	1.8	1.8						
сахар	0.3	0.3						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						

Хлеб пшеничный	40	2.0	0.5	16.3	77.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		46	47	174	1300	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	19.5	17.9	79.5	556.7	
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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						

01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
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	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	25.2	25.2	114.7	786.4	
Салат из свеклы с изюмом			80	1.0	4.1	13.0	93	№24-2021, Пермь
свекла до 01.01.-20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
масса отварной свеклы		67						
изюм	12	12						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								

Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
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						
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			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	43	194	1343	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
20 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	19.4	20.4	74.2	557.8	
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 пшеничные	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			150	3.1	4.3	32.0	179.1	№508-2004
крупа гречневая	71	71						
вода питьевая	90	90						
масло сливочное	5	5						

Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004		
чай-заварка	1.0	1.0								
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	41.3			
или хлеб ржаной витаминизированный			20							
Обед			765	26.0	25.5	100.9	736.9			
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ										
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва		
огурцы свежие грунтовые	63	60								
или огурцы свежие парниковые	61	60								
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	12						
с 01.01 - 25%	16	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			90/5	12.5	14.7	6.8	210	№9/7-2011, Екатеринбург

минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	128	95						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	143	95						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	173	95						
лук репчатый	8.3	7						
яйцо куриное	16	16						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
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			60	3.0	0.8	24.4	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	46	175	1295	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				45	45	182	1308	
*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".								