

СОГЛАСОВАНО

МАОУ Боровицкая с/ш
Директор В. В. Коробва

« 12 » января 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

И. И. Боровицкая
Оксана
Владимировна

« 12 » января 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№2613 от 01.11.2023 г.

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

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак.



г. Тюмень, 2023г.

Аннотация

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

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

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

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

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ 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 блюд по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюд 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**).
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; (**№рец.-2006, Москва**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (**№рец.-2013, Пермь**).
- Сборник 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 предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области – Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г (№рец.-2006, 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).
- 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).

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

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

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

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

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Рижская 47а, электронный адрес: tehkontrol2014@yandex.ru

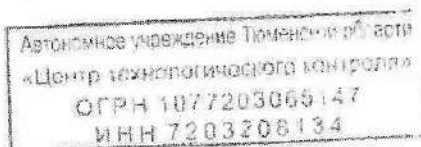


ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

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

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	—
пшениная 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.

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

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм
	550
1 день	585
2 день	665
3 день	550
4 день	630
5 день	580
6 день	730
7 день	630
8 день	550
9 день	580
10 день	620
11 день	555
12 день	580
13 день	610
14 день	585
15 день	665
16 день	610
17 день	630
18 день	580
19 день	750
20 день	575

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 2613 от 01.11.2023 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 2613 от 01.11.2023 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (состав)																											
№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнен ия	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной	120	18	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	360	18	100	
2	Хлеб пшеничный	200	32,0	30	20	20	32	20	38	35	26	20	48	36	40	48	40	20	20	20	27	40	50	630	32	98	
3	Мука пшеничная	20	4,0	14	0	0	2	0	7	7,3	0	6	2	14	4	0	3	2	0	12	0	0	7	80	4	101	
4	Крупы, бобовые	50	25,0	7	0	70	45	63	0	45	0	45	0	0	0	45	0	63	0	13	63	0	45	504	25	101	
5	Макаронные изделия	20	9,6	0	0	0	0	0	64	0	0	0	0	0	64	0	0	0	64	1	0	0	0	192	10	100	
6	Картофель	187	46,8	0	154	0	83	0	0	0	154	0	0	0	0	0	154	0	0	179	0	221	0	945	47	101	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая зеленые и крашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	89,6	0	38	128	36	101	110	147	0	146	343	0	100	103	100	27	136	121	93	130	10	1868	93	104	
8	Фрукты свежие	185	40,7	0	210	0	0	0	155	0	0	40	0	0	0	30	0	180	5	20	0	150	0	790	40	97	
9	Сухофрукты	20	6,0	0	0	25	0	0	0	15	20	0	0	35	0	0	0	0	15	15	0	0	0	125	6	104	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	40,0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	200	0	0	0	200	0	0	0	0	200	0	800	40	100	
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукция промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	13,3	36	16	10	15	0	12	15	15	18	0	31	10	19	0	15	13	15	16	0	15	271	14	102	
12	Кондитерские изделия	15	3,8	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	75	4	100	
13	Какао	1,2	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	104	
14	Чай	2	0,7	0	0,0	0,0	2	0,0	2	2	0,0	0	0,0	2	0,0	2	0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	14	0,7	103	
15	Кофейный напиток	2	0,4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	8	0	100	
16	Мясо 1-й категории	78	27,3	0	0	79	75	0	0	64	0	0	76	0	63	53	0	0	0	66	0	79	0	555	28	102	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	5	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	5	99	
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	23,9	0	0	0	0	149	68	0	0	0	0	0	0	0	0	65	115	0	0	0	68	465	23	97	
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	19,3	0	123	0	0	0	0	0	143	0	0	0	0	0	119	0	0	0	0	0	20	702	35	100	
20	Молоко	350	35	170	29	0	18	0	20	20	29	0	9	20	150	9	29	150	0	29	0	0	0	315	18	97	
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	16,2	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	293	15	98	
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	15,0	137	0	0	0	0	0	0	0	0	0	156	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46	2,3	100	
23	Сметана	10	2,3	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	6	0	0	10	0	20	0	0	0	0	39	2,0	100	
24	Сыр	15	2,0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25	Масло сливочное	35	8,8	28	7	0	9	5	4	19	12	6	0	20	4	7	12	5	9	13	10	0	7	178	8,9	102	
26	Масло растительное	18	5,9	0	5	16	7	2	2	2	5	9	9	0	9	7	5	4	5	7	10	15	2	121	6,1	102	
27	Яйца, шт.	40	3,2	24	0	0	6	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29	Крахмал	4	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	
30	Специи	2	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	10	0,5	95		
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1,3	1,3	1,3	0	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	25	1,2	99		

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные нормы потребления 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

Меню № 2613 от 01.11.2023
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше *

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона	
	544-680	
1 день	653	24
2 день	619	23
3 день	672	25
4 день	648	24
5 день	619	23
ИТОГО в среднем за неделю	642	24
6 день	629	23
7 день	647	24
8 день	641	24
9 день	608	22
10 день	588	22
ИТОГО в среднем за неделю	622	23
11 день	644	24
12 день	659	24
13 день	629	23
14 день	582	21
15 день	624	23
ИТОГО в среднем за неделю	628	23
16 день	607	22
17 день	671	25
18 день	618	23
19 день	673	25
20 день	569	21
ИТОГО в среднем за неделю	628	23
ИТОГО в среднем за день	630	23

*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"

Меню приготавливаемых блюд

горячий завтрак

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				23,1	19,9	80,1	591,8	
Бутерброд с маслом			30/10	1,7	3,9	7,3	71	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
или								
Булочное изделие промышленного производства			50	2,8	3,1	28,2	152	
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	16,2	11,1	48,1	357	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	7	7						

яйцо куриное	12	12						
сахар	14	14						
крошка		33						
сахар	7	7						
мука пшеничная	14	14						
масло сливочное	14	14						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
или								
Сырники из творога промышленного производства с молоком сгущенным (3шт. по 50г)			180/20	20,4	14,9	42,4	385	№321-2013, Пермь
сырники из творога промышленного производства (4 шт)	185	185						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готовых сырников		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Кофейный напиток			200	3,4	3,4	20,2	125	№690-2004
кофейный напиток	2	2						

сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт в индивидуальной упаковке			95	1,8	1,5	4,5	38,7	
ИТОГО:				23	20	80	592	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				18,6	20,3	81,1	581,8	
Фрукты в ассортименте			120	0,4	0,4	10,3	46	№458-2006, Москва
Рыба, тушеная в томате с овощами			100/50	12,1	13,4	3,5	183	№343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	155	113						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	159	110						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	176	110						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						

лук репчатый	14,3	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	1	1						
сахар	1	1						
ИЛИ								
Котлета рыбная промышленного производства запеченная, с маслом			100/5	10,9	11,5	3,5	161	№304-2021, Пермь
котлета рыбная промышленного производства	125	125						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						

Компотик теплый из свежих плодов или ягод			200	0,5	0,2	23,1	96	№507-2013, Пермь
вишня свежемороженая	31,5	30						
или смородина свежемороженая	31,5	30						
или клюква свежемороженая	31,5	30						
или яблоки свежие	45,6	40						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				19	20	81	582	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				19,0	18,4	82,8	572,4	

Салат из свеклы с сыром и чесноком			100	3,7	5,3	8,1	95	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	106	85						
с 01.01 - 25%	113	85						
масса отварной свеклы		82						
сыр	16	15						
чеснок	0,64	0,5						
масло растительное	4	4						
Плов из мяса			250	12,5	12,7	36,5	310	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	79	79						
или свинина мясная	74	74						
или говядина (свинина) гуляш -полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
крупа рисовая	63	63						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						

лук репчатый	19	16						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Компот из кураги			200	1,1	0,0	20,7	87	№638-2004
курага	15	15						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				19	18	83	572	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				22,8	23,5	86,5	649,0	
Нарезка из картофеля с огурцами			100	1,3	5,1	15,1	112	№75-2013, Пермь

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	110	83						
01.11.-31.12. -30%	119	83						
01.01-29.02 - 35%	128	83						
01.03 - 40%	139	83						
масса отварного картофеля		81						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15,3	15						
или огурцы свежие грунтовые	15,8	15						
масло растительное	5	5						
или								
Ассорти из свежих овощей			100/5	1,4	4,1	4,0	57	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	51,0	40						
или огурцы свежие грунтовые	53	40						
помидоры свежие парниковые	51,0	40						
или помидоры свежие грунтовые	59,0	40						
или перец болгарский	66,5	40						
масло растительное на полив при подаче	5	4						

зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Фрикадельки из мяса паровые с соусом			100/50	14,8	11,9	9,7	205	№183-2001, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	102	75						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	77	75						
или свинина мясная	77	75						
или фарш промышленного производства	75	75						
молоко питьевое или вода питьевая	18	18						
хлеб пшеничный	12	12						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	5,5	5,5						
масло растительное для смазки емкости	1	1						
или								
или Фрикадельки мясные промышленного производства паровые с соусом			100/50	14,8	11,9	9,7	205	№183-2001, Пермь
фрикадельки мясные промышленного производства	115	115						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Соус томатный		50						№587-2004
мука пшеничная	2,3	2,3						

вода питьевая	45	45						
масло растительное	2,3	2,3						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1,2	1						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	

или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		23	23	87	649	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				20,8	19,8	69,2	552,1	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	7	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	14,2	15,0	0,7	195	№494-2004
грудка куриная	157	149						
или бедро куриное	157	149						
сметана	10	10						

чеснок свежий	0,6	0,6						
масло растительное	1	1						
Рис припущенный			180	4,4	4,3	35,0	197	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Напиток витаминизированный			200	0,0	0,0	15,0	73	№ 509
напиток витаминизированный (Витоша)	16	16						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				21	20	69	552	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):				19	18	78	547	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				20,9	18,5	90,1	610,1	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	103	60	60	2,5	0,2	5,2	33	№101-2004
или								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	102	100						
или огурцы свежие грунтовые	105	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или перец болгарский	133	100						
или капуста белокочанная свежая	125	100						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
или								
Салат Витаминный			100	1,2	5,1	6,5	77	№2-2021г. Пермь
капуста свежая белокочанная	99,0	50						

морковь до 01.01.-20%	29,0	23						
с 01.01.-25%	30,0	23						
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста и морковь нового урожая или другой салат								
яблоко свежее	36	25						
кислота лимонная	0,2	0,2						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	10	10						
сахар	2	2						
масло растительное	5,0	5						
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						
сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или								
Наггетсы из курицы промышленного производства запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	1	1						

или

Биточки рубленые из птицы запеченные

100

14,7

12,2

11,4

214

№498-2004

филе куриное промышленного производства

72

68

или филе грудки индейки

72

68

или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)

100

68

хлеб пшеничный

18

18

лук репчатый

12,0

10

яйцо куриное

7,0

7,0

молоко питьевое или вода питьевая

20

20

мука пшеничная

7

7

масло растительное для смазки листа

1

1

или

Биточки куриные промышленного производства, запеченные

100

14,2

12,2

11,4

214

№498-2004

биточки куриные промышленного производства

120

120

масло растительное

1

1

Макаронные изделия отварные

180

3,8

3,4

41,1

210

№516-2004

макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	38	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				21	18	90	610	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	

наименование блюда	грубо, г	Netto, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	рецептура
				20,3	19,8	90,7	622,4	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60	60	1,4	0,3	8,0	40	№101-2004
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			100/50	11,7	12,9	11,2	208	№461-2004
свинина мясная	37	32						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
или фарш мясной промышленного производства	64	60						
хлеб пшеничный	15	15						
молоко питьевое или вода питьевая	20	20						
лук репчатый	39	33						
масло растительное	2	2						
масса припущенного лука		17						
мука пшеничная	4	4						
ИЛИ								
Тефтели мясные промышленного производства с соусом			100/50	11,7	12,9	11,2	208	№461-2004
тефтели мясные промышленного производства	120	120						

масло растительное	1	1						
Соус томатный		50						№587-2004
мука пшеничная	2,3	2,3						
вода питьевая	45	45						
масло растительное	2,3	2,3						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1,2	1						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	24,8	103	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	15	15						

Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		20	20	91	622	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				#####	#####	#####	#####	
Рыба запечённая с маслом			100/5	16,1	14,4	4,4	211	№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	6	6						
масло растительное	<u>1</u>	<u>1</u>						

масло сливочное	5	5						
или								
Наггетсы рыбные промышленного производства запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13,5	12,7	10,7	211	№304-2021, Пермь
наггетсы рыбные промышленного производства	125	125						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	7	7						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			45	0,9	1,7	14,3	76	
сухофрукты	15,3	15						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		#####	#####	#####	#####	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				16,8	18,4	86,4	578,4	
Салат из капусты белокочанной			100	2,1	5,1	9,3	92	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	154	78						
морковь до 01.01.-20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
лук репчатый	6,0	5						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								

	с 01.01.-25%	27	20						
	лук репчатый	19	16						
	томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод				200	0,5	0,2	23,1	96	№507-2013, Пермь
	яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45,6	40						
	или вишня свежемороженая	31,5	30						
	или смородина свежемороженая	31,5	30						
	или клюква свежемороженая	31,5	30						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					
ИТОГО:					16	14	54	409	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):					15-19	16-20	67-84	470-588	
10 день									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				20,6	19,4	82,1	585,1	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	7	№101-2004
или								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
или								
Овощи свежие (помидоры)			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
помидоры свежие грунтовые	103	100						
помидоры свежие парниковые	101	100						
Котлеты из говядины и свинины			100	12,4	11,6	12,8	205	№451-2004
говядина 1 категории	72	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						
свинина мясная	27	23						
или фарш промышленного производства	54	53						

хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	9	9						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	4,0	4,0						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или								
Котлеты, биточки мясные промышленного производства, запеченные			100	12,4	11,6	12,8	205	№451-2004
котлеты мясные промышленного производства	124	124						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Капуста тушеная			180	5,5	7,3	16,8	155	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	238	190						
морковь до 01.01 - 20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	6	6						

мука пшеничная	2,0	2,0						
сахар	0,4	0,4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
или								
Напиток витаминизированный (Витоша)	16	16	200	0	0	15	73	№ 509
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				21	19	82	585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА обед (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед):				19	18	81	556	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

				21,2	16,4	97,6	622,0	
Бутерброд с маслом			30/10	1,7	3,9	7,3	71	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
или								
Булочное изделие промышленного производства			50	2,8	3,1	28,2	152	
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	17,1	12,0	48,0	368	№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 растительное для смазки листа	1,0	1,0						
масса готового пудинга		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
или								
Блинчики с творожным фаршем промышленного производства с молоком сгущенным			180/20	14,9	13,4	47,1	369	№528-2013, Пермь
блинчики с творожным фаршем промышленного производства	180	180						
масло растительное для смазки листа	1	1						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	24,8	103	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1	0,3	8,1	39	
или хлеб витаминизированный пшеничный			20					
или хлеб ржаной витаминизированный			20	0,7	0,1	9,4	41	
Хлеб ржаной			20					
ИТОГО:				21	16	98	622	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):	15-19	16-20	67-84	470-588	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				21,4	21,7	94,9	660,4	
Салат "Любительский" с сыром			100	2,4	6,7	8,7	105	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 -20%	48	38						
с 01.01 - 25%	51	38						
масса отварной моркови		35						
сыр	20	19						
огурцы соленые (без уксуса)	46	25						
или огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26	25						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	32	19						
масло растительное	5	5						

или

Винегрет овощной			100	1,5	5,0	14,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
масса отварного картофеля		23						
свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		16						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
огурцы соленные без уксуса	68	32						
лук репчатый	18	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	19	15						
масло растительное	3	3						

Гуляш из мяса			100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
или свинина мясная	60	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
мука пшеничная	4	4						
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Какао с молоком			200	3,4	3,4	16,1	109	№642-1996
какао - порошок	3	3						
молоко питьевое	100	100						

сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				21	22	95	660	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				20,7	23,2	84,6	629,7	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	91	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная	105	84						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								

сахар	4	4						
кислота лимонная	0,12	0,12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное	5	5						
или								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Колбаски из говядины (свинины) п/ф, запеченные с сыром			100	12,4	11,6	12,8	205	№451-2004г, Пермь
Колбаски из говядины (свинины) п/ф	120	120						
сыр	8	8						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Шницель из говядины и свинины			100	12,4	11,6	12,8	205	№451-2004г, Пермь
говядина 1 категории	72	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						
свинина мясная	27	23						

или фарш промышленного производства	76	76						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	9	9						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	4,0	4,0						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или								
Шницель мясной промышленного производства, запеченный			100	12,4	11,6	12,8	205	№451-2004
шницель мясной промышленного производства	124	124						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	63	№686-2004

чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсины свежие	21	20						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				21	23	85	630	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				21,9	17,9	78,7	579,8	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	7	№101-2004
ИЛИ								

Смесь витаминная овощная пром. производства			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006г.Москва
Смесь витаминная овощная пром. производства	70	60						
или								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Рыба запечённая "Орли" с маслом			100/5	15,3	12,6	3,4	188	№6/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
или филе минтая	120	113						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или филе горбуши или кеты	125	119						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	161	119						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	119						
мука пшеничная	3	3						
сметана	10	10						
масло растительное	1	1						

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	1	1						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			180	3,0	4,5	26,7	176	№520-2004
крупа рисова	53	53						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
или								
Напиток витаминизированный (Витоша)	16	16	200	0,0	0,0	15,0	73	№509
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				22	18	79	580	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				21,7	22,7	78,1	445,2	
Фрукты в ассортименте			120	0,4	0,4	10,3	46	№458-2006, Москва
Курица запеченная в соусе с томатом			100	12,3	12,6	3,4	176	№405-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	146	130						
или бедро куриное	145	130						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное для смазки листа	1,0	1,0						
чеснок свежий	1	0,9						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	18	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01.-29.02.-35%	237	154						

	01.03.-40%	257	154						
	молоко питьевое	24	24						
	масло сливочное	7	7						
Кофейный напиток				200	3,4	3,4	20,2	125	№690-2004
	кофейный напиток	2	2						
	сахар	15	15						
	молоко питьевое	100	100						
Хлеб пшеничный				20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					
ИТОГО:					22	23	78	445	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):					15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):					19	18	77	550	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):					15-19	16-20	67-84	470-588	
16 день									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				22,3	23,5	86,9	648,5	
Салат "Полонинский"			100	1,6	5,0	5,6	74	№24-2004
помидоры свежие парниковые	25,5	25						
или помидоры свежие грунтовые	29,5	25						
огурцы свежие парниковые	17,3	17						
или огурцы свежие грунтовые	17,9	17						
перец болгарский	20	15						
лук зеленый	13	10						
капуста белокочанная свежая	59	58						
масса капусты стертой с солью		30						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
лимонная кислота	0,7	0,7						
сахар	0,8	0,8						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						

ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	№101-2004
Фрикасе из птицы			100	14,5	14,2	0,7	189	№493-2004
филе куриное или индейки	93	90						
масло сливочное	3	3						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масса тушеной птицы		80						
лук репчатый	24	20						
мука пшеничная	2	2						
сметана	10	10						
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						

Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	0,6	0,5	9,5	45			
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20							
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41			
или хлеб ржаной витаминизированный	20							
ИТОГО:		22	23	87	649			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588			
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				21,5	23,5	93,6	672,5	
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	14,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
масса отварного картофеля		23						

свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		16						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
огурцы соленные без уксуса	58	32						
лук репчатый	18	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	19	15						
масло растительное	3	3						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	№101-2004
Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), запеченные с соусом			100/50	13,6	12,1	8,7	198	№390-2013, Пермь
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	66	66						
или фарш промышленного производства	66	66						

крупa рисовая	13	13						
вода питьевая	24	24						
масса готового рассыпчатого риса		34						
лук репчатый	36	30						
масло сливочное	4,0	4,0						
масса прогретого с маслом лука		15						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готовых ежиков		100						

или

Тефтели мясные с рисом промышленного производства запеченные с соусом		100/50	13,6	12,1	8,7	198	№390-2013, Пермь
тефтели мясные с рисом промышленного производства	124	124					
масло растительное	1	1					
Соус томатный		50					№587-2004
мука пшеничная	2,3	2,3					
вода питьевая	45	45					
масло растительное	2,3	2,3					

морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1,2	1						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	7	7						
Компот из изюма с апельсинами			200	0,8	0,1	25,8	107	№54-4хн-2020, Новосибирск
апельсины свежие	20	10						
изюм	10,2	10						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		22	23	94	673	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				20,8	23,4	81,3	619,1	
Салат зеленый с огурцами и помидорами			100	1,0	5,1	3,8	65	№15-2004
салат	49	30						
или капуста белокочанная свежая*	44	35						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
огурцы свежие парниковые	30,6	30						
или огурцы свежие грунтовые	31,5	30						
помидоры свежие парниковые	25,5	25						
или помидоры свежие грунтовые	29,5	25						

масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0,10	0,10						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5						
сахар	1,0	1,0						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Курица, запеченная с травами по-итальянски (технико-технологическая карта, разработана АУТО "Центр технологического контроля")			100	13,1	13,3	0,8	175	ТТК, ТК №1
курица потрошенная 1 категории	157	139						
или грудка куриная	145	139						
или бедро куриное	145	139						
приправа сухие травы (итальянские, прованские или др.)	0,2	0,2						
чеснок свежий	1,3	1,0						
масло растительное	1	1						
Рис припущенный			180	4,4	4,3	35,0	197	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника с яблоками			200	0,6	0,3	24,2	102	№54-13хн-2020, Новосибирск
шиповник	15	15						

яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	22,8	20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:			21	23	81	619		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):			15-19	16-20	67-84	470-588		

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				20,3	22,0	79,5	596,8	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Жаркое по - домашнему			250	17,2	16,5	36,5	363	№436-2004
говядина 1 категории	107	79						

или говядина полуфабрикат	79	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	74	74						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	235	177						
01.11.-31.12. -30%	253	177						
01.01-29.02 - 35%	272	177						
01.03 - 40%	295	177						
морковь до 01.01 - 20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
или								
Напиток витаминизированный (Витоша)	16	16	200	0	0	15	73	№ 509
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	

или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		21	22	88	635	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				23,2	20,2	77,6	585,0	
Котлеты рубленые из птицы запеченные			100	14,7	12,2	11,4	214	№498-2004
филе куриное промышленного производства	72	68						
или филе грудки индейки	72	68						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	100	68						
хлеб пшеничный	18	18						
лук репчатый	12,0	10						
яйцо куриное	3,0	3,0						
молоко питьевое или вода питьевая	20	20						
мука пшеничная	7	7						

масло растительное для смазки листа	1	1						
или								
Котлеты куриные промышленного производства, запеченные			100	14,7	12,2	11,4	214	№498-2004
котлеты куриные промышленного производства	120	120						
масло растительное	1	1						
или								
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						
сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или								
Наггетсы из курицы промышленного производства запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или								
Люля-Кебаб промыш.производства, запеченный с маслом			100/5	12,4	12,6	12,2	205	№498-2004г. Пермь

Люля-Кебаб промыш.производства	120	120						
масло сливочное	5	5						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
крупa гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Йогурт промышленного производства			95	1,8	1,5	4,5	39	
ИТОГО:				23	20	78	585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 2-разовом питании детей

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