

СОГЛАСОВАНО
МАОУ «Боровинская СОШ»
Директор Т. В. Сорокова
документов
«12» января 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
МТ Боровинская
Оксана
Владимировна
«12» января 2026г.

ПРИМЕРНОЕ 20 –ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ 2614 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 7 до 11 лет

Приемы пищи: горячие завтраки.



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 7 до 11 лет.

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 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 $\pm 5\%$ 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 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).
- 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 йоддефицитных 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

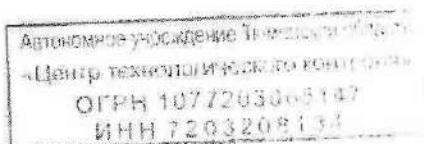


ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

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 лося (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	—
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.

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
	500
1 день	565
2 день	625
3 день	500
4 день	570
5 день	500
6 день	680
7 день	550
8 день	500
9 день	530
10 день	550
11 день	520
12 день	530
13 день	570
14 день	515
15 день	625
16 день	550
17 день	580
18 день	524
19 день	680
20 день	545

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203206134

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 2614 от 01.11.2023 г. для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак)

№	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 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	16	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	20	20	20	0	0	20	20	20	320	16	100	
2	Хлеб пшеничный	150	27	20	20	20	31	20	37	34	24	20	45	25	20	45	20	20	20	6	20	49	516	26	96	
3	Мука пшеничная	15	4	12	0	0	2,3	0	6	6,3	0	6	2	13	4	0	2	2	0	11	0	0	6	72	3,6	95
4	Крупы, бобовые	45	20	6	0	50	38	53	0	38	0	34	0	0	0	38	0	53	0	12	53	0	38	413	21	102
5	Макаронные изделия	15	8	0	0	0	0	0	53	0	0	0	0	0	53	0	0	0	53	0	0	0	0	159	8,0	96
6	Картофель	187	37	0	128	0	68	0	0	0	128	0	0	0	0	0	128	0	0	148	0	177	0	777	39	104
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	73	0	37,9	117	32	60	88	96	0	133	263	0	83	102	60	24	113	104	75	104	0	1500	75	103
8	Фрукты свежие	185	43	0	210	0	0	0	155	0	0	40	0	0	0	30	0	180	5	20	20	150	0	810	41	95
9	Сухофрукты	15	6	0	0	25	0	0	0	15	20	0	0	33	0	0	0	0	0	15	15	0	0	123	6	103
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	40	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 продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	13	33	16	10	15	0	12	15	15	18	0	30	10	19	0	15	13	15	15	0	15	266	13	103
12	Кондитерские изделия	10	3,8	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	75	3,8	99
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	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	7	0,4	100
15	Кофейный напиток	2	0,4	4	0	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	27	0	0	79	69	0	0	60	0	0	69	0	63	48	0	0	0	59	0	79	0	626	26,3	99
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	5	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	4,8	99
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	28	0	0	0	0	134	60	0	0	0	0	0	0	0	0	63	90	0	134	0	60	541	27	97
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	16	0	108	0	0	0	0	0	113	0	0	0	0	0	102	0	0	0	0	0	0	323	16	99
20	Молоко	300	33	170	24	0	18	0	18	18	24	0	8	20	150	8	24	150	0	24	0	0	18	672	34	102
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	17	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	95	315	16	95
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	2	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	5	0	0	9	0	20	0	0	0	0	43	2,2	98
24	Сыр	10	2	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	30	1,5	100
25	Масло сливочное	30	8	21	5	0	8,3	4	3,5	17,3	10	5	0	13,5	4	6	10	4	8	11	9	0	6	144	7,2	96
26	Масло растительное	15	5	0	5	12	6	2	2	2	4	8	8	0	8	7	4	4	4	6	9	12	2	104	5,2	102
27	Яйцо, шт.	40	3	24	0	0	5	0	7	0	0	0	4	8	0	4	0	0	0	4	0	0	7	61	3	101
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
29	Крахмал	3	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
30	Специи	2	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	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	10	0,5	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	15	0,8	100

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 2614 от 01.11.2023 г.
АУ ТО «Центр технологического контроля»

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 2614 от 01.11.2023 г. для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак)

№	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 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	16	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	20	20	20	20	0	0	20	20	20	320	16	100
2	Хлеб пшеничный	150	27	20	20	20	31	20	37	34	24	20	45	25	20	45	20	20	20	6	20	49	516	26	96	
3	Мука пшеничная	15	4	12	0	0	2,3	0	6	6,3	0	6	2	13	4	0	2	2	0	11	0	6	72	3,8	95	
4	Крупы, бобовые	45	20	6	0	50	38	53	0	38	0	34	0	0	0	38	0	53	0	12	53	0	38	413	21	102
5	Макаронные изделия	15	8	0	0	0	0	0	53	0	0	0	0	0	53	0	0	0	53	0	0	0	159	8,0	96	
6	Картофель	187	37	0	128	0	68	0	0	0	128	0	0	0	0	0	128	0	0	148	0	177	0	777	39	104
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	73	0	37,9	117	32	60	88	96	0	133	263	0	83	102	60	24	113	104	75	104	8	1500	75	103
8	Фрукты свежие	185	43	0	210	0	0	0	155	0	0	40	0	0	0	30	0	180	5	20	20	150	0	810	41	95
9	Сухофрукты	15	6	0	0	25	0	0	0	15	20	0	0	33	0	0	0	0	0	15	15	0	0	123	6	103
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	40	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 продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	13	33	16	10	15	0	12	15	15	18	0	30	10	19	0	15	13	15	15	0	15	266	13	103
12	Кондитерские изделия	10	3,8	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	75	3,8	99
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	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	7	0,4	100
15	Кофейный напиток	2	0,4	4	0	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	27	0	0	79	69	0	0	60	0	0	69	0	63	48	0	0	0	59	0	79	0	526	26,3	99
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	5	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	4,8	99
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	28	0	0	0	0	134	60	0	0	0	0	0	0	0	0	63	90	0	134	0	60	541	27	97
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	16	0	108	0	0	0	0	0	113	0	0	0	0	0	102	0	0	0	0	0	0	323	16	99
20	Молоко	300	33	170	24	0	18	0	18	18	24	0	8	20	150	8	24	150	0	24	0	0	18	672	34	102
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	17	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	95	315	16	95
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	261	13	104	
23	Сметана	10	2	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	5	0	0	9	0	20	0	0	0	43	2,2	98	
24	Сыр	10	2	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	30	1,5	100	
25	Масло сливочное	30	8	21	5	0	8,3	4	3,5	17,3	10	5	0	13,5	4	6	10	4	8	11	9	0	6	144	7,2	96
26	Масло растительное	15	5	0	5	12	6	2	2	2	4	8	8	0	8	7	4	4	4	6	9	12	2	104	5,2	102
27	Яйцо, шт.	40	3	24	0	0	5	0	7	0	0	0	4	8	0	4	0	0	0	4	0	0	7	61	3	101
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
29	Крахмал	3	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0
30	Специи	2	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	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	10	0,5	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	15	0,8	100

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 2614 от 01.11.2023 г.
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	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона	
	470-588	
1 день	509	22
2 день	531	23
3 день	572	24
4 день	571	24
5 день	553	24
ИТОГО в среднем за неделю	547	23
6 день	552	23
7 день	569	24
8 день	575	24
9 день	546	23
10 день	536	23
ИТОГО в среднем за неделю	556	24
11 день	547	23
12 день	563	24
13 день	573	24
14 день	494	21
15 день	573	24
ИТОГО в среднем за неделю	550	23
16 день	530	23
17 день	562	24
18 день	523	22
19 день	578	25
20 день	535	23
ИТОГО в среднем за неделю	546	23
ИТОГО в среднем за день	550	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 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2614 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	
				19,4	17,8	67,7	508,6	
Бутерброд с маслом			20/5	1,7	3,9	7,3	71	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
или								
Булочное изделие промышленного производства			50	2,8	3,1	28,2	152	
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	12,5	9,0	35,7	274	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						

яйцо куриное	12	12						
сахар	12	12						
крошка		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
или								
Сырники из творога промышленного производства с молоком сгущенным (3шт. по 50г)			150/20	15,3	11,2	32,8	293	№321-2013, Пермь
сырники из творога промышленного производства	170	170						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готовых сырников		150						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Кофейный напиток			200	3,4	3,4	20,2	125	№690-2004
кофейный напиток	2	2						

сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт в индивидуальной упаковке			95	1,8	1,5	4,5	38,7	
ИТОГО:				19	18	68	509	
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	
				16,8	16,9	77,9	530,5	
Фрукты в ассортименте			120	0,4	0,4	10,3	46	№458-2006, Москва
Рыба, тушеная в томате с овощами			90/50	10,9	11,5	3,5	161	№343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	150	111						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	154	108						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	186	108						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						

лук репчатый	14	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	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			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						

Компотик теплый из свежих плодов или ягод			200	0,5	0,2	23,1	96	№507-2013, Пермь
вишня свежемороженая	31,5	30						
или смородина свежемороженая	31,5	30						
или клюква свежемороженая	31,5	30						
или яблоки свежие	45,6	40						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				17	17	78	531	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-развом 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			200	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	50	50						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						

лук репчатый	14	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
Компот из кураги			200	1,1	0,0	20,7	87	№638-2004
курага	15	15						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				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	
				19,5	20,3	77,6	570,5	
Нарезка из картофеля с огурцами			80	1,1	4,1	12,1	90	№75-2013, Пермь

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90	68						
01.11.-31.12. -30%	97	68						
01.01-29.02 - 35%	105	68						
01.03 - 40%	114	68						
масса отварного картофеля		65						
огурцы соленые без уксуса	22	12						
или огурцы свежие парниковые	12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые	12,6	12						
масло растительное	4	4						
или								
Ассорти из свежих овощей			80/4	1,1	4,1	4,0	57	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	40,8	40						
или огурцы свежие грунтовые	42	40						
помидоры свежие парниковые	40,8	40						
или помидоры свежие грунтовые	47,2	40						
или перец болгарский	53,2	40						
масло растительное на полив при подаче	4	4						

зелень свежая (петрушка, укроп)	6,8	5						
Фрикадельки из мяса паровые с соусом			90/50	12,2	10,7	8,7	180	№183-2001, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	94	69						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	75	69						
или свинина мясная	75	69						
или фарш промышленного производства	69	69						
молоко питьевое или вода питьевая	16	16						
хлеб пшеничный	11	11						
лук репчатый	7	6						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное для смазки емкости	1	1						
ИЛИ								
или Фрикадельки мясные промышленного производства паровые с соусом			90/50	12,2	10,7	8,7	180	№183-2001, Пермь
фрикадельки мясные промышленного производства	105	105						
масло растительное для смазки листа	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			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004
крупa гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	

или хлеб ржаной витаминизированный	20							
ИТОГО:			19	20	78	571		
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	
			18,7	16,1	64,1	488,7		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	7	№101-2004
или								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			90	12,8	12,0	0,6	162	№494-2004
грудка куриная	141	134						
или бедро куриное	141	134						
сметана	9	9						

чеснок свежий	0,5	0,4						
масло растительное	1	1						
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Напиток витаминизированный			200	0,0	0,0	15,0	73	№ 509
напиток витаминизированный	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:				19	16	64	488	
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	
				20,3	17,9	83,3	575,3	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	103	60	60	2,5	0,2	5,2	33	№101-2004
или								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0,6	0,1	1,5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6,8	5						
или								
Салат Витаминный			100	1,2	5,1	6,5	77	№2-2021, Пермь
капуста свежая белокочанная	99	50						

морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	30	23						
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
яблоко свежее	36	25						
кислота лимонная	0,2	0,2						
Вода для разведения лимонной кислоты	10	10						
сахар	2	2						
масло растительное	5	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			90	11,4	11,6	11,2	195	№498-2004
филе куриное промышленного производства	63	60						
или филе грудки индейки	63	60						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	88	60						
хлеб пшеничный	17	17						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	6,5	6,5						
молоко питьевое или вода питьевая	18	18						
мука пшеничная	5,5	5,5						
масло растительное для смазки листа	1	1						
ИЛИ								
Биточки куриные промышленного производства, запеченные			90	11,4	11,6	11,2	195	№498-2004
биточки куриные промышленного производства	115	115						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004

макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	38	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				20	18	83	575	
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 сырья	группа	порода	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	на рецептуру
				18,6	17,5	84,4	569,1	
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)			90/50	10,5	11,6	9,8	186	№461-2004
свинина мясная	35	30						
говядина 1 категории	41	30						
или говядина полуфабрикат	35	30						
или фарш мясной промышленного производства	60	60						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое или вода питьевая	18	18						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	2	2						
масса припущенного с маслом лука		14						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	1	1						
ИЛИ								
Тефтели мясные промышленного производства с соусом			90/50	10,5	11,6	9,8	186	№461-2004

тефтели мясные промышленного производства	110	110						
масло растительное	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			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	24,8	103	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1	1						
шиповник	15	15						

сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				19	17	84	569	
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	
				18,35	16,78	68,60	498,82	
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	1	1						
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			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 сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
сухофрукты	15,3	15						
сахар	15	15						

Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		18	17	69	499	
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	
				16,4	17,4	84,5	559,7	
Салат из капусты белокочанной			80	1,7	4,1	7,4	73	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	125	63						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
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	4,8	4						

лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	5	4						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
или								
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Плов из курицы по-узбекски			200	12,5	12,7	36,5	310	№492-2004
грудка куриная на кости	104	70						
или филе куриное	74	70						
масса тушной птицы		50						
масло растительное	8	8						
крупа рисовая	50	50						

морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01-25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
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	13	53	390	
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	
				18,5	16,7	78,0	536,1	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	7	№101-2004
или								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или								
Овощи свежие (помидоры)			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
помидоры свежие грунтовые	63	60						
помидоры свежие парниковые	61	60						
Котлеты из говядины и свинины			90	11,2	9,8	11,5	179	№451-2004
говядина 1 категории	65	48						
или говядина полуфабрикат	57	48						
свинина мясная	25	21						

или фарш промышленного производства	59	48						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	8	8						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	3,5	3,5						
сухари	9	9						
масло растительное для смазки листа	1	1						
ИЛИ								
Котлеты, биточки мясные промышленного производства, запеченные			90	11,2	9,8	11,5	179	№451-2004
котлеты мясные промышленного производства	110	110						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Капуста тушеная			150	4,6	6,4	14,0	132	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	198	158						
морковь до 01.01 - 20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	12	10						

масло растительное	6	6						
мука пшеничная	1,8	1,8						
сахар	0,3	0,3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
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:				19	17	78	536	
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	Чисто, г	Химический состав				№ рецептуры	

наименование сырья		грубо, г	чисто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	на рецептуру
					18,5	15,9	92,8	587,9	
Бутерброд с маслом				30/10	1,7	3,9	7,3	71	№1-2004
	хлеб пшеничный	30	30						
	масло сливочное	10	10						
ИЛИ									
Булочное изделие промышленного производства				50	2,8	3,1	28,2	152	
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным				180/20	14,4	11,5	43,2	334	№362-2004
	творог	143	141						
	мука пшеничная	13	13						
	или крупа манная	11	11						
	сахар	15	15						
	яйцо куриное	8	8						
	изюм	18,5	18						
	масло сливочное	5	5						
	ванилин	0,01	0,01						
	сухари пшеничные	5	5						

сметана	5	5						
масло сливочное для смазки листа	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	200	200						
масло сливочное 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:	19	16	93	588	
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	
				19,3	19,2	78,4	563,4	
Салат "Любительский" с сыром			80	1,9	5,1	7,1	82	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
масса отварной моркови		28						
сыр	16	15						
огурцы соленые (без уксуса)	36	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15						
масло растительное	4	4						

или								
Винегрет овощной			80	1,2	4,0	11,9	88	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						
морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной моркови		9						
огурцы соленные без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	15	12						

масло растительное	4	4						
Гуляш из мяса			100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
или свинина мясная	69	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
мука пшеничная	4	4						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Какао с молоком			200	3,4	3,4	16,1	109	№642-1996
какао - порошок	3	3						

молоко питьевое	100	100						
сахар	12	12						
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	19	78	563	
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	
				19,0	20,4	78,4	572,8	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	91	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная	105	84						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						

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), запеченные с сыром			90	11,2	9,8	11,5	179	№451-2004 Пермь
говядина (свинина) 1 категории	65	48						
или говядина (свинина) п/ф	57	48						
свинина мясная	25	21						
или фарш промышленного производства	69	69						
Хлеб пшеничный	16	16						
сыр	8	8						

лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	3,5	3,5						
сухари	9	9						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или								
Колбаски (купаты) из говядины (свинины), промыш.произв.			90	11,2	9,8	11,5	179	№451-2004 Пермь
Колбаски (купаты) из говядины (свинины), промыш.произв.	110	110						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или								
Шницель из говядины и свинины			90	11,2	9,8	11,5	179	№451-2004
говядина 1 категории	65	48						
или говядина полуфабрикат	57	48						
свинина мясная	25	21						
или фарш промышленного производства	69	69						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	8	8						

лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	3,5	3,5						
сухари	9	9						
масло растительное для смазки листа	1	1						
ИЛИ								
Шницель мясной промышленного производства, запеченный			90	11,2	9,8	11,5	179	№451-2004
шницель мясной промышленного производства	110	110						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Каша гречневая вязкая отварная			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	63	№686-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	11	10						

апельсины свежие	21	20						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				19	20	78	573	
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	
				18,1	16,7	70,3	503,8	
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	№70-2006, Москва
Смесь витаминная овощная пром. Производства	70	60						

ИЛИ

Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Рыба запечённая "Орли" с маслом			90/5	12,8	11,9	3,2	171	№6/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	138	102						
или филе минтая	117	102						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	153	107						
или филе горбуши или кеты	123	107						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	144	107						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	141	107						
мука пшеничная	2	2						
сметана	9	9						
масло растительное	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

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				19,0	19,9	74,6	553,5	
Фрукты в ассортименте			120	0,4	0,4	10,3	46	№458-2006, Москва
Курица запеченная в соусе с томатом			90	10,2	11,3	3,1	155	№405-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	131	117						
или бедро куриное	130	117						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное для смазки противня	1	1						
чеснок свежий	1	0,8						
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	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:				19	20	75	554	
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	
				19,0	20,0	78,9	571,4	

Салат "Полонинский"			80	1,3	4,0	4,5	59	№24-2004
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20						
огурцы свежие парниковые	14,3	14						
или огурцы свежие грунтовые	14,7	14						
перец болгарский	16	12						
лук зеленый	10	8						
капуста белокочанная свежая	48	38						
масса капусты стертой с солью		24						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
лимонная кислота	0,7	0,7						
сахар	0,8	0,8						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	№101-2004
Фрикасе из птицы			90	12,1	12,3	0,6	162	№493-2004

филе куриное или индейки	91	90						
масло сливочное	3	3						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масса тушеной птицы		70						
лук репчатый	24	20						
сметана	10	10						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
макаронные изделия	51	51						
масло сливочное	3,5	3,5						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№666-2004
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:	19	20	79	571	
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	
				19,2	20,0	86,7	603,2	
Винегрет овощной			80	1,2	4,0	11,9	88	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						
морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						

масса отварной моркови		9						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	№101-2004
Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), запеченные с соусом			90/50	12,2	11,1	8,0	181	№390-2013, Пермь
говядина 1 категории	80	59						
или говядина полуфабрикат	61	59						
или фарш промышленного производства	59	59						
крупа рисовая	12	12						
вода питьевая	22	22						
масса готового рассыпчатого риса		31						
яйцо куриное	3,5	3,5						
лук репчатый	32	27						

масло сливочное	3,5	3,5						
масса прогретого с маслом лука		14						
мука пшеничная	9	9						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готовых ежиков		90						

ИЛИ

Тефтели мясные с рисом промышленного производства запеченные с соусом			90/50	12,2	11,1	8,0	181	№390-2013, Пермь
тефтели мясные с рисом промышленного производства	110	110						
масло растительное для смазка 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						

Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из изюма с апельсинами			200	0,8	0,1	25,8	107	№54-4хн-2020, Новосибирск
апельсины свежие	20	10						
изюм	10,2	10						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				19	20	87	603	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):	15-19	16-20	67-84	470-588	пищевая норма (завтрак)
--	-------	-------	-------	---------	----------------------------

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
				18,7	20,6	75,5	562,0	
Салат зеленый с огурцами и помидорами			80	0,9	4,1	3,4	54	№15-2004
салат	39	28						
или капуста белокочанная свежая*	35	28						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
огурцы свежие парниковые	24,5	24						
или огурцы свежие грунтовые	25,2	24						
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20						
масло растительное	4	4						
лимонная кислота	0,08	0,08						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4						
сахар	0,8	0,8						

зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Курица, запеченная с травами по-итальянски (технико-технологическая карта, разработана АУТО "Центр технологического контроля")			90	11,8	12,2	0,7	160	ТТК, ТК №1
курица потрошенная 1 категории	150	134						
грудка куриная	139	134						
или бедро куриное	139							
приправа сухие травы (итальянские, прованские или др.)	0,2	0,2						
чеснок свежий	1,2	0,9						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166	№512-2004
крупа рисовая	51	51						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Напиток из плодов шиповника с яблоками			200	0,6	0,3	24,2	102	№54-13хн-2020, Новосибирск
шиповник	15	15						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	22,8	20						
сахар	15	15						
Хлеб 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	21	76	562	
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	
				19,2	19,0	73,1	540,0	
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Жаркое по - домашнему			250	16,3	14,5	30,8	319	№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:				19	19	82	578	

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	
				19,4	18,6	72,5	534,9	
Котлеты рубленые из птицы запеченные			90	11,4	11,6	11,2	195	№498-2004
филе куриное промышленного производства	63	60						
или филе грудки индейки	63	60						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	88	60						
хлеб пшеничный	17	17						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	3,0	3,0						
молоко питьевое или вода питьевая	18	18						
мука пшеничная	5,5	5,5						
масло растительное для смазки листа	1	1						

ИЛИ

Котлеты куриные промышленного производства, запеченные			90	11,4	11,6	11,2	195	№498-2004
котлеты куриные промышленного производства	115	115						
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, запеченные с маслом			90/5	11,4	11,6	11,2	195	№498-2004г,Пермь
Люля-Кебаб промыш. Производства	115	115						
масло сливочное	5	5						

масло растительное для смазки листа	1	1						
Каша гречневая вязкая отварная			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004
крупa гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Йогурт промышленного производства			95	1,8	1,5	4,5	39	
ИТОГО:				19	19	73	535	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 2-разовом питании детей (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА обед (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):				19	20	74	546	При двух разовом приеме пищи

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (обед) (20-25%):**15-19****16-20****67-84****470-588**организмическая
(обед)

*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".