

Согласовано:

Председатель Совета

Тазовского потребительского общества



Ю. Д. Куцуров

Утверждаю:

Директор МКОУ ИППИ



С. И. Лапина

Примерное 21-дневное меню

для организации питания учащихся и воспитанников

Тазовской школы-интерната на 2023-2024 учебный год.

Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 21 ДНЕВНОЕ МЕНЮ №300 от 13.04.2021 г.

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Бутерброд с сыром и маслом			30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8	№1,3-2004	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	10	10							
сыр	21	20							
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом									
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25	200/5	6,5	6,7	26,0	190	№311-2004	
вода питьевая	72	72							
молоко питьевое	110	110							
или молоко концентрированное	51	51							

или капуста морская консервированная без уксуса	51	30							
морковь до 01.01 - 20%	27,5	22							
с 01.01 - 25%	29,3	22							
Масса отварной моркови		20							
яйцо куриное	40	40							
лук репчатый	9,5	8							
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый									
или лук зеленый	10	8							
масло растительное	5	5							

ИЛИ

Салат "Летний"									
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	37	28	100	5,4	10,2	5,9	137,0		№32-2013, Пермь
01.11.-31.12. - 30%	40	28							
01.01-29.02 - 35%	43	28							
01.03 - 40%	47	28							
Масса отварного картофеля		25							
помидоры свежие грунтовые	18	15							
или помидоры свежие парниковые	15	15							
огурцы свежие грунтовые	16	15							

	или огурцы свежие парниковые	15	15							
	яйцо куриное	40	40							
	лук репчатый	6,0	5							
	лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый									
	или лук зеленый	6	5							
	масло растительное	5	5							
	Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3		№135-2004
	курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50							
	01.11.-31.12. -30%	72	50							
	01.01.-29.02 - 35%	77	50							
	01.03 - 40%	84	50							
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	горошек зелёный консервированный	28	18							
	масло сливочное	5	5							
	сметана	5	5							
Гуляш		100		9,1	7,5	3,4	117,5			№437-2004

говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	74	63								
или мясо оленина	86	63								
масло растительное	4	4								
масса тушеного мяса		40								
масса соуса		60								
лук репчатый	14	12								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6								
мука пшеничная	4	4								
Рис припущенный с кукурузой	180	4,1	5,9	31,1	193,9					№44/3-2011, Екатеринбург
крупа рисовая	54	54								
масло сливочное	7	7								
кукуруза консервированная	67	40								
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0					№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24								
или смородина свежемороженая	25,2	24								
или клюква свежемороженая	25,2	24								
или облепиха свежемороженая	26,6	24								
сахар	15	15								
крахмал	7	7								

Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
или Хлеб ржаной витаминизированный		60						
Хлеб пшеничный		80	4,0	1,1	32,4	155,7		
или Хлеб пшеничный витаминизированный		80						
Полдник		370	8,4	4,2	79,4	389,0		
Блинчики с молоком стученным		150/20	5,4	7,7	65,0	351		№531-2013, Пермь
	мука пшеничная	63	63					
	молоко питьевое	156	156					
	или молоко концентрированное	72	72					
	или молоко сухое	19	19					
	вода кипяченая для концентрированного молока	84	84					
	вода кипяченая для сухого молока	137	137					
	яйцо куриное	15	15					
	сахар	5	5					
	соль йодированная	1,2	1,2					
	масса теста:		225					
	масло растительное	5	5					
	масса запеченных блинчиков (3 шт. по 50 г)		150					
	молоко стученное с сахаром	20,2	20					

ИЛИ										
Муочное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс)		150	8,2	4,2	67,4	340				
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	12,0	48,8				№685-2004
	чай-заварка	1,7	1,7							
	сахар	12	12							
Ужин		600	21,6	15,8	82,2	556,3				
Салат из квашеной капусты с луком		100	1,6	5,0	7,3	80,6				№45-2004
	капуста квашеная промышленного производства	122	85							
	лук зеленый	13	10							
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый										
	или лук репчатый	12	10							
	масло растительное	5	5							
ИЛИ										
Салат из капусты белокочанной		100	1,9	5,1	8,5	87,5				№3-2013, Пермь
	капуста белокочанная (стертая с солью)	149	75							
	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										
	лук репчатый	11,9	10							

лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый											
	или лук зеленый	13	10								
	сахар	3	3								
	кислота лимонная	0,12	0,12								
	вода для разведения лимонной кислоты	6	6								
	масло растительное	5	5								
Шницель рыбный натуральный											
	горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	179	125			120	14,1	6,2	8,2	145	№391-2004
	или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	215	125								
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	169	125								
	или щекр неразделанный	*	*								
	или пицца обезглавленная потрошенная	*	*								
процент отходов щекра или пицши следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом											
	лук репчатый	12	10								
	молоко питьевое или вода питьевая	10	10								
	яйцо куриное	5	5								
	сухари	12	12								
	масло растительное	4	4								
Картофель тушеный											
		180					3,4	4,2	22,5	141	№216-2004

	картофель - 01.09.-31.10.-25%	206	155							
	01.11.-31.12.-30%	222	155							
	01.01-29.02 - 35%	239	155							
	01.03 - 40%	259	155							
	Морковь до 01.01 - 20%	53	42							
	с 01.01 - 25%	56	42							
	лук репчатый	26	22							
	Масло сливочное	7	7							
	Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь	
	Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8		
	или Хлеб ржаной витаминизированный			30						
	Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		
	или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
	Второй ужин			220	7,0	7,3	11,9	141,3		
	Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	200	5,3	6,4	7,0	107	№698-2004	
	Мушное изделие промышленного производства в ассортименте			20	1,7	0,9	4,9	35		
	ИТОГО:				87	79	411	2696		

2 день

Целиковская Елена

Екатеринбург

Дата

Химический состав

№ рецептуры

Завтрак

Бутерброд с маслом

хлеб пшеничный	30	30								
масло сливочное	15	15								
Итого	30/15		2,5	9,9	14,5	157,1				№1-2004

Каша гречневая молочная жидкая с маслом

крупа гречневая	40	40								
вода питьевая	68	68								
молоко питьевое	100	100								
или молоко концентрированное	46	46								
или молоко сухое	12	12								
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54								
вода кипяченая для сухого молока	88	88								
сахар	3	3								
соль йодированная	0,8	0,8								
масло сливочное	5	5								
Итого	200/5		6,5	6,1	30,2	202				№1/4-2011г., Екатеринбург

Кофейный напиток на сгущенном молоке

кофейный напиток	6	6								
молоко сгущенное с сахаром	25	25								
Итого	200		1,9	2,3	16,2	93				№500-2013, Пермь

Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	3,5	7,5	9,5	120	
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Обед			845	32,8	33,7	130,9	958	
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые		105	100					
или огурцы свежие парниковые		102	100					
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом			250/5/10	4,4	5,5	12,7	118	№110-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)		19	16					
или мясо оленина		22	16					
свекла до 01.01.-20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
Морковь до 01.01.-20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					

лук репчатый	12	10							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	16,2	15,1	0,7	203,5	№494-2004			
курица потрошенная 1 категории	167	149							
или грудка куриная на кости	157	149							
или бедро куриное	157	149							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5							
чеснок	0,6	0,5							
масло растительное	2	2							
Рагу овощное	180	4,2	11,3	23,0	211	№224-2004			
картофель - 01.09.-31.10.-25%	133	100							
01.11.-31.12.-30%	143	100							
01.01.-29.02.-35%	154	100							
01.03.-40%	167	100							
морковь до 01.01.-20%	68	54							
с 01.01.-25%	72	54							
лук репчатый	18	15							

	или молоко сухое	16	16																	
	вода кипяченая для концентрированного молока	70	70																	
	вода кипяченая для сухого молока	114	114																	
	сахар	10	10																	
Фрукты в ассортименте																				
		150																		
		0,2																		
		0,3																		
		8,6																		
		37,9																		
		№458-2006, Москва																		
	Хлеб ржаной																			
	или Хлеб ржаной витаминизированный																			
		30																		
		30																		
		1,1																		
		0,2																		
		14,1																		
		60,8																		
		30																		
	Хлеб пшеничный																			
	или Хлеб пшеничный витаминизированный																			
		25																		
		25																		
		1,3																		
		0,4																		
		10,1																		
		48,7																		
		25																		
	Обед																			
		890																		
		30,2																		
		32,6																		
		128,5																		
		928,5																		
		90,5																		
		9,1																		
		2,3																		
	Салат овощной																			
		100																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		
		90,5																		
		2,3																		
		5,0																		
		9,1																		

	Мука пшеничная	3	3																
	сахар	4	4																
	Напиток из плодов шиповника																		
	ШИПОВНИК	25	25																
	сахар	5	5																
	Хлеб ржаной																		
	или Хлеб ржаной витаминизированный																		
	Хлеб пшеничный																		
	или Хлеб пшеничный витаминизированный																		
	Полдник																		
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, вафли)																		
	Фрукты в ассортименте	410	6,3	6,1	77,5	389,7													
	Кисель из свежих ягод	60	5,5	5,7	30,0	193,3													
	150	0,5	0,2	26,0	107,4														
	Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89													
	вишня свежемороженая	25,2	24																
	или смородина свежемороженая	25,2	24																
	или клюква свежемороженая	25,2	24																
	или облепиха свежемороженая	26,6	24																
	сахар	15	15																
	крахмал	7	7																

№458-2006,
Москва

№505-2013,
Пермь

		Ужин								
Овощи натуральные				100	1,1	0,1	3,8	20,5		№106-2013, Пермь
	помидоры свежие грунтовые	118	100							
	или помидоры свежие парниковые	102	100							
Плов из мяса				300	13,5	13,9	44,5	357,1		№370-2013, Пермь
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	150	127							
	или мясо оленины	173	127							
	масса тушеного мяса		80							
	масло растительное	15	15							
	крупа рисовая	60	60							
	морковь до 01.01.-20%	63	50							
	с 01.01 - 25%	67	50							
	лук репчатый	24	20							
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							
	Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	11,0	45		№518-2013, Пермь
	Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	40,5		
	или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
	Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58,4		
	или Хлеб пшеничный витаминизированный			30						

Второй ужин		200	6,0	7,0	10,7	130	
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	6,0	7,0	10,7	130	
ИТОГО:			93	96	359	2674	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным								
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка:		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						

Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло сливочное	15	15					
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
	чай-заварка	1,7	1,7					
	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					
Фрукты в ассортименте			150	2,3	0,2	26,0	115	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			895	30,2	29,0	155,1	1002,2	
Салат из моркови			100	1,1	5,0	9,1	85,9	№7-2013, Пермь
	морковь до 01.01.-20%	121	97					
	с 01.01 - 25%	129	97					
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
	сахар	3	3					
	масло растительное	5	5					
ИЛИ								
Салат витаминный			100	1,1	4,9	7,6	79	№2-2013, Пермь

капуста белокочанная свежая	63	50								
морковь до 01.01.-20%	31	25								
с 01.01 - 25%	33	25								
в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отлеарном										
яблоки свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом	29	20								
сахар	2	2								
лимонная кислота	0,1	0,1								
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5								
масло растительное	5	5								
Рассолыник домашний с мясом, со сметаной										
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16			250/10/5	4,7	6,5	13,7	132	№131-2004
или мясо оленина	22	16								
капуста свежая белокочанная	25	20								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75								
01.11.-31.12.-30%	107	75								
01.01-29.02 - 35%	116	75								
01.03 - 40%	125	75								
морковь до 01.01.-20%	12,5	10								
с 01.01 - 25%	13	10								

	лук репчатый	12	10							
	огурцы солёные (без уксуса)	18	10							
	масло сливочное	5	5							
	сметана	5	5							
Печень, тушеная в соусе										
	печень говяжья	172	142		100/50	12,9	12,4	5,3	184,4	№401-2013, Пермь
	мука пшеничная	6	6							
	масло растительное	5	5							
	масса тушеной печени		100							
	соус сметанный №442-2013, Пермь		50							
	сметана	12,5	12,5							
	мука пшеничная	1,3	1,3							
	вода питьевая	40	40							
	масло сливочное	1,3	1,3							
Макаронны изделия отварные										
	макаронные изделия	64	64		180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
	масло сливочное	4	4							
Компот из кураги										
	курага	25,3	25		200	0,9	0,0	27,0	111,6	№638-2004

	сахар	5	5								
Хлеб ржаной				70	3,3	0,7	30,6	141,8			
или Хлеб ржаной витаминизированный				70							
Хлеб пшеничный				70	3,5	1,0	28,4	136,2			
или Хлеб пшеничный витаминизированный				70							
<i>Полдник</i>				360	6,5	14,0	60,5	394			
Булочка "Пермская"				60	2,8	6,5	39,0	226			№554-2013, Пермь
	мука пшеничная	30	30								
	масло сливочное	9	9								
	яйцо куриное	5	5								
	сахар	5	5								
	соль йодированная	0,6	0,6								
	дрожжи прессованные	1,2	1,2								
	или дрожжи сухие хлебопекарные	0,3	0,3								
	молоко питьевое	13	13								
	или молоко концентрированное	6	6								
	или молоко сухое	2	2								
	вода кипяченая для концентрированного молока	7	7								
	вода кипяченая для сухого молока	11	11								

Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8								
сахарная пудра	2	2								
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2								
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	100									
Чай с сахаром					200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
чай-заварка	1,7	1,7								
сахар	12	12								
Ужин	605					28,0	20,7	67,9	569,9	
Икра кабаньего промышленного производства для детского питания	105	100			100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004
Рыба запечённая с маслом					120/5	20,3	12,4	6,2	218	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143								
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136								
или ряпушка неразделанная	166	143								
или щекур неразделанный	*	*								
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом										
сухари пшеничные	6	6								
масло растительное	6	6								
масло сливочное	5	5								

Булгур с овощами				180	3,7	3,2	24,0	140	№257-2013, Пермь
	крупа булгур	36	36						
	вода питьевая	80	80						
	масса готового гарнира		100						
	морковь до 01.01.-20%	115	92						
	с 01.01 - 25%	122	92						
	масса припущенной моркови		80						
	масло сливочное	5	5						
	Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	11,0	45	№518-2013, Пермь
	Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	60,8	
	или Хлеб ржаной витаминизированный			30					
	Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
	или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Второй ужин				220	7,0	7,3	11,9	141,3	
	Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	200	5,3	6,4	7,0	107	№698-2004
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			20	1,7	0,9	4,9	35	
ИТОГО:					94	94	396	2806	
5 День									
				Химический состав					

Целиковская Елена

Емлетт г

Матта г

Химический состав

№ по рецепту

Завтрак

Бутерброд с маслом

Вход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№
580	14,9	21,7	110,7	696,0	
30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб пшеничный	30		30		
масло сливочное	15		15		

Каша "Дружба" с маслом

Вход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№
200/5	6,6	8,3	34,3	238	№93-2001, Пермь
крупа рисовая	15		15		
крупа пшенная	11		11		
вода питьевая	70		70		
молоко питьевое	102		102		
или молоко концентрированное	47		47		
или молоко сухое	12		12		
вода кипяченая для концентрированного молока	55		55		
вода кипяченая для сухого молока	90		90		
сахар	3		3		
масло сливочное	5		5		

Чай с молоком

Вход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№
200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
чай-заварка	1,7		1,7		
сахар	10		10		

	01.01-29.02 - 35%	237	154											
	01.03 - 40%	257	154											
	молоко питьевое	29	29											
	или молоко концентрированное	13	13											
	или молоко сухое	3	3											
	вода кипяченая для концентрированного молока	16	16											
	вода кипяченая для сухого молока	26	26											
	масло сливочное	7	7											
	Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь					
	Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101,3						
	или Хлеб ржаной витаминизированный	50	50	50										
	Хлеб пшеничный	50	50	50	2,5	0,7	20,3	97,3						
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	50	50	50										
	<i>Полдник</i>	380	380	380	15,0	15,2	57,8	428,0						
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	80	80	8,8	10,2	34,0	263						
	Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	5,0	9,4	106	№260-2001, Пермь					
	Фрукты в ассортименте	100	100	100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва					
	<i>Ужин</i>	605	605	605	15,4	27,4	56,3	532,4						
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом	100	100	100	0,2	4,6	5,1	63	№301-2011, Екатеринбург					

	лук репчатый	21	18																
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8																
	мука пшеничная	6	6																
	сахар	4	4																
	Чай с лимоном					200/5	0,1	0,0	12,2	49,2									№494-2013, Пермь
	чай-заварка	1,7	1,7																
	сахар	12	12																
	ЛИМОН	6	5																
	Хлеб ржаной					20	0,7	0,1	9,4	40,5									
	или Хлеб ржаной витаминизированный					20													
	Хлеб пшеничный					20	1,0	0,3	8,1	38,9									
	или Хлеб пшеничный витаминизированный					20													
	Второй ужин					220	7,0	7,3	11,9	141,3									
	Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200			200	5,3	6,4	7,0	107									№698-2004
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте					20	1,7	0,9	4,9	35									
	ИТОГО:					82	102	379	2759										
6 день																			
	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры									
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал											

			Завтрак								
Каша пшеничная жидкая с маслом						200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004
	крупа пшено	25	25								
	вода питьевая	76	76								
	молоко питьевое	114	114								
	или молоко концентрированное	52	52								
	или молоко сухое	14	14								
	вода кипяченая для концентрированного молока	62	62								
	вода кипяченая для сухого молока	100	100								
	сахар	3	3								
	соль йодированная	1,2	1,2								
	масло сливочное	5	5								
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)						60	3,5	3,7	34,5	185,3	
Кофейный напиток на сгущенном молоке						200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013, Пермь
	кофейный напиток	6	6								
	молоко сгущенное с сахаром	25	25								
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте						100	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной						40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный						40					

Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Обед									
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком									
	капуста свежая белокочанная	96	77						
	<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
	горошек зеленый консервированный	31	20						
	лимонная кислота	0,10	0,10						
	вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5						
	масло растительное	5	5						
ИЛИ									
Салат из свежих помидоров									
	помидоры свежие парниковые	97	95						
	или помидоры свежие грунтовые	112	95						
	масло растительное	5	5						
Солянка домашняя со сметаной									
	мясные деликатесы (карбонад или окорок мясной)	11	10						
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
	или мясо оленина	22	16						
				100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
				250/10/10/5	5,6	6,2	12,1	127	№157-2004

	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	100	75							
	01.11.-31.12. -30%	107	75							
	01.01-29.02 - 35%	116	75							
	01.03 - 40%	125	75							
	масло сливочное	5	5							
	огурцы соленые без уксуса	27	15							
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8							
	лук репчатый	21	18							
	сметана	5	5							
	Шницель из мяса	100	10,1	14,2	17,0	236,2	№451-2004			
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	87	74							
	игли мясо оленина	101	74							
	хлеб пшеничный	18	18							
	молоко питьевое	14	14							
	лук репчатый	6	5							
	яйцо куриное	5	5							
	сахари	6	6							
	масло растительное	2	2							
	Рис припущенный с овощами "Мозаика"	180	3,2	7,7	37,9	233,7	№416-2013, Пермь			

	крупа рисовая	47	47																
	кукуруза консервированная	50	30																
	морковь - до 01.01 - 20%	26	21																
	с 01.01 - 25%	28	21																
	масло сливочное	10	10																
Компот из апельсинов						200	0,5	0,1	21,1	87,3									№636-2004
	апельсины	75	50																
	сахар	15	15																
Хлеб ржаной						60	2,8	0,6	26,2	121,6									
или Хлеб ржаной витаминизированный						60													
Хлеб пшеничный						60	3,0	0,8	24,3	116,8									
или Хлеб пшеничный витаминизированный						60													
Полдник						400	22,9	18,6	39,5	417,0									
Запеканка из творога с молоком сгущенным						200	18,1	14,0	24,5	296									
	творог	173	172																
	мука пшеничная	15	15																
	или крупа манная	13	13																
	вода питьевая для каши	43	43																
	яйцо куриное	14	14																

	сахар	7	7							
	ванилин	0,01	0,01							
	сметана	7	7							
	сухари пшеничные	7	7							
	масло сливочное для смазки листа	5	5							
	масса готовой запеканки		180							
	молоко сгущенное с сахаром	20,2	20							
Шоколадный напиток "Несквик"				200	4,8	4,6	15	121		№621-2013, Пермь
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик"		10	10							
	сахар	5	5							
	молоко питьевое	150	150							
	или молоко концентрированное	69	69							
	или молоко сухое	18	18							
	вода кипяченая для концентрированного молока	81	81							
	вода кипяченая для сухого молока	132	132							
Ужин				685	26,8	18,2	68,1	542,6		
Салат из свеклы отварной с чесноком				100	1,4	5	6,8	78		№22-2004, Пермь
	свекла до 01.01 -20%	124	99							
	с 01.01 - 25%	132	99							

	чеснок свежий	0,6	0,5								
	масло растительное на полив при подаче	5	5								
Тедтели рыбные с маслом											
	горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	149	99	120/5	20,5	7,0	8,5	179,0		№349-2013, Пермь	
	или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	180	99								
	или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	115	99								
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	134	99								
	или щекур неразделанный	*	*								
	процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом										
	хлеб пшеничный	17	17								
	молоко питьевое или вода питьевая	17	17								
	лук репчатый	14	12								
	яйцо куриное	4	4								
	мука пшеничная	10	10								
	масло растительное	5	5								
	масло сливочное	5	5								
Пюре картофельное											
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154	180	3,9	5,9	26,7	175,5		№520-2004	
	01.11.-31.12. -30%	220	154								

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	20,7	23,3	95,4	672,2	
Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004
	хлеб пшеничный	30						
	сыр	31						
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
	крупа рисовая	30						
	молоко питьевое	190						
	или молоко концентрированное	87						
	или молоко сухое	23						
	вода кипяченая для концентрированного молока	103						
	вода кипяченая для сухого молока	167						
	сахар	3						
	соль йодированная	1						
	масло сливочное	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
	чай-заварка	1,7						
		1,7						

	сахар	12	12							
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте										
				100	3,5	7,5	9,5	120		
Хлеб пшеничный										
				40	2,0	0,6	16,2	77,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный										
				40						
Хлеб ржаной										
				40	1,4	0,2	18,8	81,0		
или Хлеб ржаной витаминизированный										
				40						
Обед										
Помидор консервированный или свежий										
				100	0,6	0,2	4,2	21	№101-2004	
	помидор консервированный без уксуса	182	100							
	или помидоры свежие парниковые	102	100							
	или помидоры свежие грунтовые	118	100							
Суп с крупой с мясом										
				250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004	
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16							
	или мясо оленина	22	16							
	крупы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья "Геркулес"	5	5							
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50							
	01.11.-31.12. - 30%	72	50							
	01.01.-29.02 - 35%	77	50							
	01.03 - 40%	84	50							

	хлеб пшеничный	18	18																	
	масло сливочное	4	4																	
	яйцо куриное	6	6																	
	масло растительное	6	6																	
	масло сливочное	5	5																	
	Каша гречневая вязкая отварная					180		2,0		5,4		29,2		173,4						
	крупа гречневая	45	45																	
	вода питьевая	144	144																	
	масло сливочное	6	6																	
	Компот из свежих ягод					200		0,1		0,0		15,6		63						
	клюква или брусника	26,4	25																	
	сахар	15	15																	
	Фрукты в ассортименте					120		0,9		0,2		7,9		37						
	Хлеб ржаной					20		0,9		0,2		8,7		40,5						
	или Хлеб ржаной витаминизированный					20														
	Второй ужин					200		6,0		7,0		10,7		130						
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200			200		6,0		7,0		10,7		130						
	ИТОГО:							82		81		394		2638						
	ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ :							90		92		383		2725						

№458-2006,
Москва

№357-2002

№510-2004

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:

90

92

383

2720

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Сул молочный с крупой									
молоко питьевое	200	200							
или молоко концентрированное	92	92							
или молоко сухое	24	24							
вода кипяченая для концентрированного молока	108	108							
вода кипяченая для сухого молока	176	176							
вода питьевая	115	115							
крупа манная, или кукурузная	18	18							
или ячневая, или гречневая, или пшено	24	24							
масло сливочное	3	3							
сахар	3	3							
Бутерброд с сыром и маслом									
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	10	10							
			30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8	№1,3-2004	

	01.01-29.02 - 35%	308	200																
	01.03 - 40%	334	200																
	Масло сливочное	5	5																
	зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3																
Сок в ассортименте		200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь										
Хлеб ржаной				60	2,8	0,6	26,2	121,6											
или Хлеб ржаной витаминизированный				60															
Хлеб пшеничный				60	3,0	0,8	24,3	116,8											
или Хлеб пшеничный витаминизированный				60															
	Полдник			380	14,0	15,2	58,8	428,0											
Муочное изделие промышленного производства в ассортименте				80	7,8	10,2	35,0	263											
Молоко питьевое кипяченое		210	200	200	5,8	5,0	9,4	106	№260-2001, Пермь										
Фрукты в ассортименте				100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва										
	Ужин			655	19,4	17,0	80,3	551,0											
Яйца вареные				40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь										
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004										
ИЛГИ																			
Овощи свежие (огурцы)				100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва										
	огурцы свежие грунтовые	105	100																

	или огурцы свежие парниковые	102	100									
Котлеты рубленные из птицы												
	курица потрошенная 1 категории (филе без кожи)	174	75									
	или филе куриное промышленного производства	76	75									
	хлеб пшеничный	18	18									
	молоко питьевое или вода питьевая	27	27									
	сухари	5	5									
	масло растительное	4	4									
Макаронны изделия отварные												
	макаронные изделия	64	64									
	масло сливочное	4	4									
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"												
	чай-заварка	1,7	1,7									
	сахар	15	15									
	лимон	11	10									
	апельсин	21	20									
	Хлеб ржаной			20		0,7	0,1	9,4	40,5			
или Хлеб ржаной витаминизированный												
				20								
Второй ужин												
				220		7,0	7,3	11,9	141,3			

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	200	5,3	6,4	7,0	107	№698-2004	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			20	1,7	0,9	4,9	35		
ИТОГО:				97	92	377	2719		
9 день									
Завтрак									
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	15	15							
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным									
печенье сахарное	36	36							
творог	136	134	200	13,5	10,8	30,2	272,0	№19/5-2011, Екатеринбург	
мука пшеничная	15	15							
яйцо куриное	18	18							
сахар	9	9							
сметана	14	14							
сухари пшеничные	9	9							
масло сливочное для смазки листа	4	4							

	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	70	70							
	ИЛИ МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	32	32							
	ИЛИ МОЛОКО СУХОЕ	8	8							
	ВОДА КИПЯЧЕНАЯ ДЛЯ КОНЦЕНТРИРОВАННОГО МОЛОКА	38	38							
	ВОДА КИПЯЧЕНАЯ ДЛЯ СУХОГО МОЛОКА	62	62							
	МАССА ОМЛЕТНОЙ СМЕСИ		190							
	ГОВЯДИНА ПОЛУФАБРИКАТ (МЯСО БЕСКОСТНОЕ)	77	65							
	МАССА ОТВАРНОГО МЯСА		40							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ СМАЗКИ ЛИСТА	4,0	4,0							
	МАССА ГОТОВОГО ОМЛЕТА		200							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА ПОЛИВ	5	5							
	Чай с сахаром			200	0,2	0,0	12,0	48,8		№685-2004
	чай-заварка	1,7	1,7							
	сахар	12	12							
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (печенье затряжное)	50		0,7	1,2	8,1	46,0			
	Хлеб ржаной	20		0,9	0,2	8,7	40,5			
	ИЛИ Хлеб ржаной витаминизированный	20								
	Второй ужи	200		6,0	7,0	10,7	130			
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	6,0	7,0	10,7	130			

ИТОГО:

95 98 356 2688

10 день

Наименование Блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	16,1	25,7	96,3	679,2	
Бутерброд горячий с сыром			60	4,4	10,5	12,1	161	№10-2004
	масло сливочное	10						
	сыр	21						
	хлеб пшеничный	30						
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5,1	7,1	28,0	196,3	№311-2004
	крупа манная	20						
	вода питьевая	76						
	молоко питьевое	114						
	или молоко концентрированное	52						
	или молоко сухое	14						
	вода кипяченая для концентрированного молока	62						
	вода кипяченая для сухого молока	100						
	сахар	3						
	соль йодированная	1,2						

	с 01.01 - 25%	20	15							
	перец сладкий, свежий	27	20							
	лимонная кислота	0,1	0,1							
	вода для разведения лимонной кислоты	5	5							
	сахар	2	2							
	масло растительное на полив при подаче	5	5							
Рассолы с мясом, со сметаной										
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16							
	или мясо оленина	22	16							
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	100	75							
	01.11.-31.12. -30%	107	75							
	01.01.-29.02 - 35%	116	75							
	01.03 - 40%	125	75							
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	огурцы соленые без уксуса	27	15							
	лук репчатый	12	10							
	масло сливочное	5	5							
	сметана	5	5							
				250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2		№130-2004

Котлета рыбная натуральная, запеченная									
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	170	126	120	14,9	17,8	9,2	256,4	№9/7-2011, Екатеринбург	
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	189	126							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	146	126							
или щекур неразделанный	*	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом									
лук репчатый	7	6							
яйцо куриное	5	6							
молоко питьевое или вода питьевая	14	14							
сахари	7	7							
масло растительное	4	4							
Картофель тушеный									
картофель - 01.09.-31.10.-25%	206	155	180	3,4	4,2	22,5	141	№216-2004	
01.11.-31.12.-30%	222	155							
01.01-29.02.-35%	239	155							
01.03.-40%	259	155							
морковь до 01.01.-20%	53	42							
с 01.01.-25%	56	42							
лук репчатый	26	22							

Мучное изделия промышленного производства в ассортименте		60	4,1	7,3	39,3	239	
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
	чай-заварка	1,7	1,7				
	сахар	12	12				
Фрукты в ассортименте		120	0,6	0,1	24,0	99	№458-2006, Москва
Ужин		650	17,2	19,0	75,9	542,8	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		182	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ							
Овощи свежие (огурцы)		100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
	огурцы свежие грунтовые	105	100				
	или огурцы свежие парниковые	102	100				
Гречка по-купечески с мясом		250	15,3	18,4	37,7	377,6	№48-2011, Екатеринбург
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	93	79				
	или мясо оленина	107	79				
	масло растительное	4	4				
	масса тушеного мяса		50				
	крупа гречневая	48	48				
	вода питьевая	150	150				
	масло сливочное	10	10				

ИТОГО:

75

93

383

2668

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	31	30						
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№50-2013, Пермь

	кофейный напиток	6	6								
	молоко стуженное с сахаром	25	25								
Продукт творожный промышленного производства (масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100г и выше)											
	Хлеб ржаной			100	2,5	4,6	17,7	122			
	или Хлеб ржаной витаминизированный			40	1,4	0,2	18,8	81,0			
	Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9			
	или Хлеб пшеничный витаминизированный			20							
Обед											
	Салат из капусты белокачанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	90,7			№4-2013, Пермь
	капуста белокачанная	105	84								
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10								
	с 01.01 - 25%	13,3	10								
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>											
	сахар	4	4								
	кислота лимонная	0,12	0,12								
	вода для разведения лимонной кислоты	6	6								
	масло растительное	5	5								
ИЛИ											
	Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9			№22-2013, Пермь

помидоры свежие парниковые	97	95							
или помидоры свежие грунтовые	112	95							
масло растительное	5	5							

Суп гороховый с гречками

горох лучёный	20	20							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50							
01.11.-31.12. -30%	72	50							
01.01-29.02 - 35%	77	50							
01.03 - 40%	84	50							
морковь до 01.01.-20%	16,3	13							
с 01.01 - 25%	17,3	13							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	5	5							
хлеб пшеничный	38	32							

Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом

говядина полугафрикат (мясо бескостное)	114	97							
или мясо оленина	132	97							
масса отварного мяса		60							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	336	253							
			250/5	20,2	26,9	26,7	429,7		№157-2004, Пермь

	01.11.-31.12.-30%	362	253																	
	01.01-29.02 - 35%	390	253																	
	01.03 - 40%	423	253																	
	масло сливочное	15	15																	
	яйцо куриное	7	7																	
	сухари пшеничные	5	5																	
	масло растительное	5	5																	
	масло сливочное	5	5																	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь											
Хлеб ржаной		60		60	2,8	0,6	26,2	121,6												
или Хлеб ржаной витаминизированный		60		60																
Хлеб пшеничный		40		40	2,0	0,6	16,2	77,8												
или Хлеб пшеничный витаминизированный		40		40																
	Полдник	400		400	13,7	6,1	76,4	415,3												
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте		100		100	8,5	1,5	47,0	236												
Шоколадный напиток "Несквик"		200		200	4,8	4,6	15	121	№621-2013, Пермь											
Быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик"		10		10																
	сахар	5		5																
	молоко питьевое	150		150																

Второй ужин		220	7,0	7,3	11,9	141,3	
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	5,3	6,4	7,0	107	№698-2004
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте		20	1,7	0,9	4,9	35	
ИТОГО:			93	94	390	2772	
12 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак							
Бутерброд с маслом		30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	15					
Каша кукурузная жидкая с маслом							
	крупа кукурузная	40					
	вода питьевая	68					
	молоко питьевое	100					
	или молоко концентрированное	46					
	или молоко сухое	12					
	вода кипяченая для концентрированного молока	54					
	вода кипяченая для сухого молока	88					
		200/15	6,2	7,5	36,0	236	№265-2013, Пермь

<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>										
	огурцы консервированные (без уксуса)	22	12							
	или огурцы свежие парниковые	12,2	12							
	или огурцы свежие грунтовые	12,6	12							
	морковь - до 01.01 - 20%	20	16							
	с 01.01 - 25%	21	16							
	масса отварной моркови		14							
	масло растительное	5	5							
Уха ростовская				250/60	8,5	6,7	18,9	169,7		№119-2006, Москва
	горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72							
	или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72							
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74							
	или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72							
	или щекур неразделанный	*	*							
	процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом									
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100							
	01.11.-31.12.- 30%	143	100							
	01.01-29.02 - 35%	154	100							
	01.03 - 40%	167	100							

Печень, тушеная в соусе с картофелем и овощами		300	10,8	18,4	30,5	330,8	№7/8-2011, Екатеринбург	
печень говяжья	182	151						
масло растительное	5	5						
Масса тушеной печени		100						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01 - 20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
лук репчатый	36	30						
капуста белокочанная свежая	94	75						
масло сливочное	10	10						
мука пшеничная	2,5	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
сметана	15	15						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	11,0	45	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20							

Хлеб пшеничный		20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20					
Второй ужин		200	6,0	7,0	10,7	130	
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	6,0	7,0	10,7	130	
ИТОГО:			87	81	408	2712	

13 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			575	14,8	21,1	115,7	710,0		
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5,5	6,1	22,0	165	№160-2004	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125							
	или МОЛОКО концентрированное	58							
	или МОЛОКО сухое	15							
	вода кипяченая для концентрированного молока	68							
	вода кипяченая для сухого молока	110							
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105							
	макаронные изделия	15							
	сахар	2							
	Масло сливочное	2							

Кофейный напиток на стуженном молоке				200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013, Пермь
	кофейный напиток	6	6						
	молоко стуженное с сахаром	25	25						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)				25	0,5	4,4	33,0	173,6	
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте				100	3,5	7,5	9,5	120	
Хлеб ржаной				40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный				40					
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
Обед				865	37,3	26,1	139,3	941,8	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания		105	100	100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004
ИЛИ									
Салат из огурцов				100	0,8	5,0	2,5	58	14/1-2011, Екатеринбург
	огурцы соленые (без уксуса)	173	95						
	или огурцы свежие грунтовые	100	95						
	или огурцы свежие парниковые	97	95						
	масло растительное	5	5						
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной				250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)		19	16						

	или мясо оленина	22	16						
	свекла до 01.01 -20%	38	30						
	с 01.01. - 25 %	40	30						
	капуста белокочанная свежая	25	20						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40						
	01.11.-31.12. -30%	57	40						
	01.01-29.02 - 35%	62	40						
	01.03 - 40%	67	40						
	морковь до 01.01.-20%	18	14						
	с 01.01. - 25 %	19	14						
	лук репчатый	10	8						
	чеснок свежий	1,3	1						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
	сахар	0,5	0,5						
	лимонная кислота	0,08	0,08						
	масло сливочное	5	5						
	сметана	5	5						
Бифстроганов				120	21,0	11,1	5,6	206,3	№423-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	112	95							

	или мясо оленина	129	95								
	масса тушеного мяса		60								
	масса соуса		60								
	мука пшеничная	6	6								
	сметана	12	12								
	бульон или отвар	48	48								
	лук репчатый	18	15								
	масло растительное	5	5								
Булгур с овощами				180	3,7	3,2	24,0	140			№257-2013, Пермь
	крупа булгур	36	36								
	вода питьевая	80	80								
	масса готового гарнира		100								
	морковь до 01.01.-20%	115	92								
	с 01.01 - 25%	122	92								
	масса припущенной моркови		80								
	масло сливочное	5	5								
Сок в ассортименте		200	200	200	0,5	0,0	34,0	138			№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной		60	60	60	2,8	0,6	26,2	121,6			
или Хлеб ржаной витаминизированный		60		60							

Хлеб пшеничный		60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		60					
Полдник		360	9,1	14,4	56,1	390,4	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте		60	2,9	9,4	32,3	225	
ИЛИ							
Пирог "Дачный"		60	2,9	9,4	32,3	225	№23-1999, Москва
	мука пшеничная	22	22				
	сахар	8	8				
	масло сливочное	12	12				
	яйцо куриное	4	4				
	натрий двууглекислый	0,4	0,4				
	соль йодированная	0,1	0,1				
	повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	24	23				
	сахарная пудра	0,6	0,6				
	масло растительное для смазки листа	0,3	0,3				
Молоко питьевое кипяченое		210	200				
Фрукты в ассортименте		100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
	Ужин	620	24,2	19,2	68,4	543,3	
Яйца вареные		40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь

	зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3																
Чай с сахаром				200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004										
	чай-заварка	1,7	1,7																
	сахар	12	12																
Хлеб ржаной				20	0,9	0,2	8,7	40,5											
или Хлеб ржаной витаминизированный				20															
Хлеб пшеничный				20	1,0	0,3	8,1	38,9											
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20															
Второй ужин																			
Кисломолочный напиток в ассортименте		207	200	200	5,3	6,4	7,0	107	№698-2004										
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				20	1,7	0,9	4,9	35											
ИТОГО:																			
14 день																			
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры									
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал											
Завтрак				555	21,1	28,8	93,1	714,2											
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным				210	15,5	17,2	48,0	408,8	№362-2004										
	творог	143	141																
	мука пшеничная	13	13																

	или крупа манная	11	11							
	сахар	12	12							
	яйцо куриное	10	10							
	изюм	25,2	25							
	масло сливочное	8	8							
	ванилин	0,01	0,01							
	сухари	5	5							
	сметана	5	5							
	масло сливочное для смазки листа	4	4							
	масса готового пудинга		180							
	молоко сгущенное с сахаром	30,2	30							
Бутерброд с маслом		30/15		2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004		
	хлеб пшеничный	30	30							
	масло сливочное	15	15							
Чай с сахаром		200		0,2	0,0	12,0	48,8	№85-2004		
	чай-заварка	1,7	1,7							
	сахар	12	12							
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте		100		1,8	1,5	4,5	38,7			
Хлеб ржаной		30		1,1	0,2	14,1	60,8			

или Хлеб ржаной витаминизированный

30

Обед

815

40,0

38,2

122,4

993,0

Салат из свеклы с сыром и чесноком

100

5,2

10,2

4,6

131

№50-2004

свекла до 01.01 -20%

99

79

с 01.01 - 25%

105

79

масса отварной свеклы

75

чеснок свежий

0,6

0,5

сыр

21

20

масло растительное

5

5

Рассольник ленинградский с мясом со сметаной

250/10/5

4,2

6,2

15,4

134,2

№131-2004

говядина полуфабрикат (мясо бескостное)

19

16

или мясо оленина

22

16

картофель - 01.09.-31.10. - 25%

69

52

01.11.-31.12. -30%

74

52

01.01-29.02 - 35%

80

52

01.03 - 40%

87

52

круты перловая или пшеничная

5

5

огурцы соленые без уксуса

27

15

морковь до 01.01 -20%

12,5

10

	с 01.01 - 25%	13	10							
	лук репчатый	6	5							
	масло сливочное	5	5							
	сметана	5	5							
Голубцы ленивые с соусом				250	22,5	19,9	16,0	333		№372-2013, Пермь
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	94	80							
	или мясо оленина	109	80							
	крупа рисовая	12	12							
	масса отварного риса		28							
	лук репчатый	10	8							
	яйцо куриное	6	6							
	масло растительное	7	7							
	капустя белокочанная свежая	150	120							
	масса припущенной капусты		112							
	масло растительное для смазки листа	3	3							
	масса готовых голубцов (2 шт. по 100 г)		200							
	Соус сметанный с томатом		50							№444-2013, Пермь
	сметана	12,5	12,5							
	мука пшеничная	2,5	2,5							

	01.03 - 40%	53	32							
	масса отварного картофеля		30							
	морковь до 01.01 - 20%	59	47							
	с 01.01 - 25%	63	47							
	масса отварной моркови		45							
	яйцо куриное	20	20							
	масло растительное	5	5							
Курица, в соусе с томатом				120	12,5	11,7	1,8	163		№405-2013, Пермь
	курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	204	182							
	или грудка куриная охлажденная	102	98							
	или филе куриное или индейки	95	90							
	масло растительное	5	5							
	масса тушеной мякоти птицы		70							
	лук репчатый	9,5	8							
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10							
	мука пшеничная	2	2							
	чеснок свежий	1,2	0,9							
	морковь - до 01.01 - 20%	10	8							
	с 01.01 - 25%	11	8							

	вода питьевая	50	50																		
Каша гречневая вязкая отварная																					
	крупа гречневая	45	45																		№510-2004
	вода питьевая	144	144																		
	масло сливочное	6	6																		
Напиток из плодов шиповника																					
	шиповник	25	25																		№705-2004
	сахар	5	5																		
Хлеб ржаной																					
		20																			
или Хлеб ржаной витаминизированный																					
		20																			
Второй ужин																					
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200																		
		200																			
ИТОГО:																					
		93																			
		101																			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ :																					
		90																			
		92																			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:																					
90																					
92																					
383																					
2720																					
15 день																					
Химический состав																					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры												
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал														
Завтрак			645	17,9	19,2	105,3	664,3														

Бутерброд с сыром и маслом				30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8	№1.3-2004
	Хлеб пшеничный	30	30						
	Масло сливочное	10	10						
	Сыр	21	20						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом				200/5	6,5	6,7	26,0	190	№311-2004
	Хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
	Вода питьевая	72	72						
	Молоко питьевое	110	110						
	или молоко концентрированное	51	51						
	или молоко сухое	13	13						
	вода кипяченая для концентрированного молока	59	59						
	вода кипяченая для сухого молока	97	97						
	сахар	3	3						
	соль йодированная	1	1						
	масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"				200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
	чай-заварка	1,7	1,7						
	сахар	15	15						
	лимон	11	10						

	01.11.-31.12. -30%	72	50							
	01.01-29.02 - 35%	77	50							
	01.03 - 40%	84	50							
	морковь до 01.01. -20%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	горошек зелёный консервированный	28	18							
	масло сливочное	5	5							
	сметана	5	5							
Мясо тушеное				100	10,3	9,9	3,8	145,5		№363-2013, Пермь
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	74	63							
	или мясо оленина	86	63							
	масло растительное	4	4							
	масса тушеного мяса		40							
	масса соуса		60							
	морковь до 01.01.-20%	6,3	5							
	с 01.01 - 25%	6,7	5							
	лук репчатый	6	5							
	мука пшеничная	2,4	2,4							

Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		8	8								
Рис прилушенный				180	4,4	4,3	35,0	196,6		№512-2004	
	крупа рисовая	63	63								
	вода питьевая	133	133								
	масло сливочное	5	5								
Кисель из свежих ягод				200	0,3	0,2	21,5	89,0		№505-2013, Пермь	
	вишня свежемороженая	25,2	24								
	или смородина свежемороженая	25,2	24								
	или клюква свежемороженая	25,2	24								
	или облепиха свежемороженая	26,6	24								
	сахар	15	15								
	крахмал	7	7								
Хлеб ржаной				60	2,8	0,6	26,2	121,6			
или Хлеб ржаной витаминизированный				60							
Хлеб пшеничный				80	4,0	1,1	32,4	155,7			
или Хлеб пшеничный витаминизированный				80							
Полдник				370	2,2	9,7	74,0	392,1			
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс)				150	2,0	9,7	62,0	343			
Чай с сахаром				200	0,2	0,0	12,0	48,8		№685-2004	

	чай-заварка	1,7	1,7							
	сахар	12	12							
	Ужин			600	24,6	23,9	58,7	547,5		
	Салат из квашеной капусты с луком			100	1,6	5,0	7,3	80,6	№45-2004	
	капуста квашеная промышленного производства	122	85							
	лук зеленый	13	10							
	лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый									
	или лук репчатый	12	10							
	масло растительное	5	5							

ИЛИ

	Салат из капусты белокочанной			100	1,9	5,1	8,5	87,5	№3-2013, Пермь	
	капуста белокочанная (стертая с солью)	149	75							
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>									
	лук репчатый	11,9	10							
	лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый									
	или лук зеленый	13	10							
	сахар	3	3							

	кислота лимонная	0,12	0,12							
	вода для разведения лимонной кислоты	6	6							
	масло растительное	5	5							
Рыба "Лакомка"										
	горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	187	131							
	или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	225	131							
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	169	125							
	или щекур неразделанный	*	*							
	или пикиша обезглавленная потрошенная	*	*							
процент отходов щекура или пикиши следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом										
	мука пшеничная	5	5							
	масло растительное	4	4							
	масса готовой рыбы		110							
	лук репчатый	17	14							
	масло сливочное для припускания лука	4	4							
	сметана	5	5							
	сыр	10,5	10							
Пюре картофельное										
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	205	154							
				180	3,9	5,9	26,7	175,5		№520-2004

	01.11.-31.12. -30%	220	154																	
	01.01-29.02 - 35%	237	154																	
	01.03 - 40%	257	154																	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	29	29																	
	ИЛИ МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	13	13																	
	ИЛИ МОЛОКО СУХОЕ	3	3																	
	ВОДА КИПЯЧЕНАЯ ДЛЯ КОНЦЕНТРИРОВАННОГО МОЛОКА	16	16																	
	ВОДА КИПЯЧЕНАЯ ДЛЯ СУХОГО МОЛОКА	26	26																	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	7																	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	200	200	0,2	0,0	11,0	45	№518-2013, Пермь											
	Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,1	9,4	40,5												
	или Хлеб ржаной витаминизированный	20	20	20																
	Второй ужин	220	7,0	7,3	11,9	141,3														
	Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	200	5,3	6,4	7,0	107	№698-2004											
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	20	1,7	0,9	4,9	35														
	ИТОГО:		81	88	391	2674														
16 день																				
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						ЭЦ, ккал	№ рецептуры										
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г														

Завтрак		550	16,3	26,2	89,6	657,7	
Бутерброд с маслом		30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	15					
Каша молочная ассорти (пшенично - кукурузная) с маслом		200/5	6,0	6,0	22,5	168	№18/4-2011, Екатеринбург
	крупа пшеничная	15					
	крупа кукурузная	15					
	вода питьевая	70					
	молоко питьевое	102					
	или молоко концентрированное	47					
	или молоко сухое	12					
	вода кипяченая для концентрированного молока	55					
	вода кипяченая для сухого молока	90					
	сахар	3					
	соль йодированная	1,2					
	масло сливочное	5					
Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013, Пермь
	кофейный напиток	6					
	молоко сгущенное с сахаром	25					

Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте		100	3,5	7,5	9,5	120		
Хлеб ржаной		40	1,4	0,2	18,8	81,0		
или Хлеб ржаной витаминизированный		40						
Хлеб пшеничный		20	1,0	0,3	8,1	38,9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20						
Обед		845	35,1	35,1	128,1	969,2		
Овощи свежие (огурцы)		100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва	
огурцы свежие грунтовые		105						
или огурцы свежие парниковые		102	100					
Борщ "Сибирский" со сметаной с мясом		250/5/10		5,4	5,6	18,0	144	№111-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)		19	16					
или мясо оленина		22	16					
свекла - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста белокочанная свежая		25	20					
или капуста квашеная промышленного производства		21	15					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		13	10					
01.11.-31.12. - 30%		14	10					
01.01-29.02 - 35%		15	10					

	01.03 - 40%	17	10							
	фасоль	10	10							
	морковь - до 01.01 - 20%	15	12							
	с 01.01 - 25%	16	12							
	лук репчатый	12	10							
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6							
	масло сливочное	5	5							
	сахар	0,5	0,5							
	сметана	5	5							
Курица запеченная		100	18,5	16,7	0,7	227,1				№450-1996
	курица потрошенная 1 категории	167	149							
	или грудка куриная на кости	157	149							
	или бедро куриное	157	149							
	сметана	5	5							
	масло растительное	2	2							
Рагу овощное		180	4,2	11,3	23,0	211				№224-2004
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	133	100							
	01.11.-31.12. -30%	143	100							
	01.01.-29.02. - 35%	154	100							

	01.03 - 40%	167	100							
	морковь до 01.01.-20%	68	54							
	с 01.01. - 25 %	72	54							
	лук репчатый	18	15							
	масло растительное	10	10							
	для соуса		60							
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							
	мука пшеничная	2	2							
	морковь до 01.01.-20%	6	5							
	с 01.01. - 25 %	7	5							
	лук репчатый	6	5							
	сахар	1,5	1,5							
Сок в ассортименте		200	200							
Хлеб ржаной		60		200	0,5	0,0	34,0	138		№518-2013, Пермь
или Хлеб ржаной витаминизированный		60		60	2,8	0,6	26,2	121,6		
Хлеб пшеничный		60		60	3,0	0,8	24,3	116,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный		60		60						
	Полдник	400		400	25,5	15,2	42,4	408,4		
Вареники ленивые с молоком стуженным		200		200	19,7	10,2	33,0	303		№325-2013, Пермь

ИТОГО:

100 100 355 2715

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	33,0	35,9	62,6	704,4	
Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	31	30						
Омлет натуральный с маслом			200/10	19,9	23,1	1,5	294	№284-1996
яйцо куриное	150	150						
молоко питьевое	60	60						
или молоко концентрированное	28	28						
или молоко сухое	7	7						
вода кипяченая для концентрированного молока	32	32						
вода кипяченая для сухого молока	53	53						
масло растительное	4	4						
масса готового омлета		200						
масло сливочное на полив	10	10						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1996

горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20								
огурцы свежие парниковые	25,5	25								
или огурцы свежие грунтовые	29,5	25								
или огурцы соленые (без уксуса)	45,5	25								
масло растительное	5	5								

Уха рыбацкая

горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72								
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74								
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72								
или щекур неразделанный	*	*								

процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом

картофель - 01.09.-31.10.-25%	133	100								
01.11.-31.12.-30%	143	100								
01.01-29.02 - 35%	154	100								
01.03 - 40%	167	100								
лук репчатый	14	12								
масло сливочное	5	5								

Тертели из мяса, запеченные

100	14,7	15,3	11,4	242,1	№388-2013, Пермь
-----	------	------	------	-------	---------------------

говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	83	70								
или мясо оленина	95	70								
хлеб пшеничный	14	14								
молоко питьевое или вода питьевая	14	14								
лук репчатый	39	33								
масло сливочное	4	4								
масса прогретого с маслом лука		17								
яйцо куриное	6	6								
мука пшеничная	7	7								
масло растительное	3	3								
Капуста тушёная			180	3,7	4,7	14,9	116,7	№.534-2004		
капуста белокочанная свежая	258	206								
масло растительное	5	5								
морковь до 01.01.-20%	12,5	10								
с 01.01. - 25 %	13,3	10								
лук репчатый	10	8								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4								
мука пшеничная	3	3								
сахар	4	4								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			585	21,7	23,3	96,9	684,0		
Суфле творожное с джемом или повидлом			210	15,5	12,9	32,0	306	№365-2004	
	творог	162	160						
	сметана	14	14						
	яйцо куриное	14	14						
	сахар	8	8						
	мука пшеничная	14	14						
	или крупа манная	13	13						
	масло сливочное для смазки листа	5	5						
	масса готового суфле		180						
	джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30,2	30						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004	
	хлеб пшеничный	30	30						
	масло сливочное	15	15						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь	
	чай-заварка	1,7	1,7						
	шиповник	15	15						

	сахар	10	10										
Фрукты в ассортименте													
				130	2,0	0,1	22,5	98,9				№458-2006, Москва	
Хлеб пшеничный													
				20	1,0	0,3	8,1	38,9					
или Хлеб пшеничный витаминизированный													
				20									
Обед													
Салат из свежих помидор и огурцов													
	помидоры свежие парниковые	56	55										
	или помидоры свежие грунтовые	65	55										
	огурцы свежие парниковые	40,8	40										
	или огурцы свежие грунтовые	42,0	40										
	лук зелёный	3,8	3										
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зелёный													
	или лук репчатый	3,6	3										
	масло растительное	5	5										
Суп картофельный с мясными фрикадельками													
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	133	100	250/20	4,2	4,7	22,4	148,7			№148-2004		
	01.11.-31.12. - 30%	143	100										
	01.01-29.02 - 35%	154	100										
	01.03 - 40%	167	100										

ИТОГО:

81 83 417 2733

19 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	18,2	23,1	105,6	701,4	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
	Хлеб пшеничный	30						
	Масло сливочное	15						
Каша 5 злаков жидкая с маслом			200/5	9,9	9,7	29,2	244	№311-2004
	Хлопья промышленного производства "5 злаков"	25						
	Молоко питьевое	183						
	Или молоко концентрированное	84						
	Или молоко сухое	22						
	вода кипяченая для концентрированного молока	99						
	вода кипяченая для сухого молока	161						
	сахар	3						
	соль йодированная	1,2						
	масло сливочное	5						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996

или огурцы свежие грунтовые	100	95								
или огурцы свежие парниковые	97	95								
масло растительное	5	5								
Жаркое из птицы №448-1996			300	19,4	17,1	32,2	360,3			№448-1996
курица потрошенная 1 категории	161	144								
или окорочок куриный	152	144								
или грудка куриная на кости	152	144								
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		100								
или филе куриное промышленного производства	131	124								
масса тушеного филе		100								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	206	155								
01.11.-31.12. - 30%	222	155								
01.01-29.02 - 35%	239	155								
01.03 - 40%	259	155								
морковь до 01.01.-20%	25	20								
с 01.01 - 25%	27	20								
лук репчатый	18	15								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3								
мука пшеничная	1,5	1,5								

	Масло растительное	12	12																
Чай с лимоном				200/5	0,1	0,0		12,2	49,2	№494-2013, Пермь									
	чай-заварка	1,7	1,7																
	сахар	12	12																
	ЛИМОН	6	5																
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1		9,4	40,5										
или Хлеб ржаной витаминизированный				20															
Хлеб пшеничный				20	1,0	0,3		8,1	38,9										
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20															
Второй ужин				220	7,0	7,3		11,9	141,3										
Кисломолочный напиток в ассортименте		207	200	200	5,3	6,4		7,0	107	№698-2004									
Муочное изделие промышленного производства в ассортименте				20	1,7	0,9		4,9	35										
ИТОГО:					93	104		370	2786										

20 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Каша пшеничная жидкая с маслом			565	22,1	22,6	102,4	699,5		
крупа пшеничная	24	24	200/5	7,5	6,2	20,8	169	№264-2013, Пермь	

	молоко питьевое	192	192								
	или молоко концентрированное	88	88								
	или молоко сухое	23	23								
	вода кипяченая для концентрированного молока	104	104								
	вода кипяченая для сухого молока	169	169								
	сахар	3	3								
	соль йодированная	1	1								
	масло сливочное	5	5								
	Бутерброд с сыром и маслом			30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8			№1,3-2004
	хлеб пшеничный	30	30								
	масло сливочное	10	10								
	сыр	21	20								
	Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93			№500-2013, Пермь
	кофейный напиток	6	6								
	молоко сгущенное с сахаром	25	25								
	Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	100		1,8	1,5	18,5	94,7				
	Хлеб ржаной	40		1,4	0,2	18,8	81,0				
	или Хлеб ржаной витаминизированный	40									
	Хлеб пшеничный	40		2,0	0,6	16,2	77,8				

горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	143	95								
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	173	95								
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	110	95								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	128	95								
или щекур неразделанный	*	*								
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодильной обработке и оформлять актом										
морковь - до 01.01 - 20%	30	24								
с 01.01 - 25%	32	24								
лук репчатый	36	30								
масло растительное	3	3								
масса припущенного с маслом лука	17	28								
яйцо куриное	4	4								
сухари пшеничные	12	12								
масло растительное	2	2								
Пюре картофельное										
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								
	180	3,9	5,9	26,7	175,5					№520-2004

