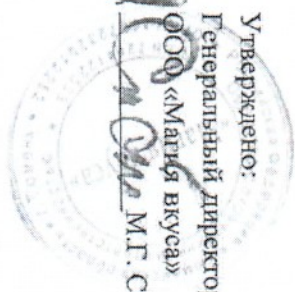


Утверждено:  
Генеральный директор  
ООО «Матрикс»  
  
М.Г. Сысова



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2025 год

Согласовано:  
  
А.А. Михов



# ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 12 лет и старше (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 лет и старше, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

## 1 день

| Наименование блюда                       | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                          |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Бутерброд с маслом                       |           |          | 18/5              | 1.48     | 6.17    | 9.13   | 73.00    | №1-2014         |
| батон                                    | 18.00     | 18.00    |                   |          |         |        | 175.00   |                 |
| масло сливочное 72.5 %                   | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Каша молочная в ассортименте             |           |          | 200               | 2.64     | 5.06    | 25.29  | 180.00   | №182-2011       |
| крупа рисовая                            | 25.00     | 25.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа пшеничная                      | 25.00     | 25.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа овсяная                        | 24.00     | 24.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа пшениая                        | 27.00     | 27.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа ячневая                        | 24.00     | 24.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода                                     | 89.00     | 89.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности            | 98.00     | 98.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                        | 0.29      | 0.29     |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                              | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное 72.5 %                   | 2.52      | 2.52     |                   |          |         |        |          |                 |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком |           |          | 100/20            | 12.49    | 7.82    | 23.17  | 196.00   | №219-2011       |
| творог                                   | 92.92     | 92.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                             | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа манная                             | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                              | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| сухари панировочные                      | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| сметана                                  | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса полуфабриката                      |           | 113.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа      | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| молоко сгущенное с сахаром 8,5%          | 20.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |

или

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва                 |           |          | 100/20            | 12.33    | 7.82    | 23.17  | 196.0    |                 |
| Чай с сахаром                                                         |           |          | 200               | 0.01     | 0.00    | 5.98   | 39.98    | № 377-2011      |
| чай заварка                                                           | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 205.00    | 205.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 25                | 1.39     | 0.27    | 14.47  | 69.06    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 557               | 18.01    | 19.32   | 78.04  | 558.04   |                 |
| 2 день                                                                |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Колбаска мясная                                                       |           |          | 100               | 8.13     | 8.80    | 18.02  | 166.78   | ТТК             |
| фарш говяжий                                                          | 48.44     | 44.44    |                   |          |         |        |          |                 |
| филе бедра                                                            | 15.89     | 14.44    |                   |          |         |        |          |                 |
| свинина                                                               | 19.83     | 18.89    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 14.44     | 14.44    |                   |          |         |        |          |                 |
| хлеб пшеничный                                                        | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 9.83      | 9.02     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.20      | 0.20     |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                                                          | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная                                                        | 5.56      | 5.56     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                             |           | 120.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                                   |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Колбаска мясная п/ф пром. произ                                       |           |          | 100               | 8.13     | 8.80    | 18.02  | 166.78   | ТТК             |
| Колбаска мясная п/ф пром. произ зам.                                  | 120.00    | 120.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Макаронные изделия отварные                                           |           |          | 180               | 4.22     | 2.85    | 24.10  | 139.20   | № 332-2004      |
| макаронные изделия                                                    | 65.00     | 65.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 390.00    | 390.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Какао с молоком                                                       |           |          | 200               | 2.80     | 2.54    | 12.58  | 87.05    | № 693-2004      |
| какао-порошок                                                         | 2.50      | 2.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 110.00    | 110.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 100.00    | 100.00   |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |       |       |     |       |       |       |        |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Язычок слоеный с сахаром                                              |       |       | 50  | 1.56  | 4.00  | 9.02  | 95.63  | ТТК |
| яйцо куриное                                                          | 1.00  | 1.00  |     |       |       |       |        |     |
| сахар песок                                                           | 2.00  | 2.00  |     |       |       |       |        |     |
| тесто слоеное промышленного производства                              | 58.00 | 58.00 |     |       |       |       |        |     |
| масса п/ф                                                             |       | 61.00 |     |       |       |       |        |     |
| масло растительное для смазки листа                                   | 0.50  | 0.50  |     |       |       |       |        |     |
| или                                                                   |       |       |     |       |       |       |        |     |
| Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.                         |       |       |     |       |       |       |        |     |
| Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.                         | 60.00 | 60.00 |     |       |       |       |        |     |
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.00  | 1.00  |     |       |       |       |        |     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |       |       | 25  | 1.39  | 0.27  | 14.47 | 69.06  |     |
| ИТОГО:                                                                |       |       | 555 | 18.11 | 18.46 | 78.18 | 557.72 |     |

### 3 день

| Наименование блюда                             | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                                |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Горячий бутерброд "Пикантный"                  |           |          | 30                | 6.06     | 5.03    | 13.40  | 118.90   | ТТК             |
| сыр Сулугуни                                   | 11.11     | 11.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| батон молочный                                 | 18.00     | 18.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| сметана 15%                                    | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Борщ с птицей и сметаной                       |           |          | 250               | 7.56     | 11.28   | 17.02  | 178.30   | ТТК             |
| курица-тушка                                   | 29.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса отварной птицы                           |           | 16.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                 | 26.60     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.11.-31.12. -43%                             | 28.60     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.01-29.02 - 54%                              | 30.80     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.03 - 67%                                    | 33.40     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| капуста белокочанная свежая                    | 25.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| свекла - до 01.01 - 20%                        | 50.00     | 40.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| с 01.01 - 25%                                  | 53.20     | 40.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь до 01.01.-25%                          | 13.75     | 11.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| с 01.01 - 33%                                  | 14.63     | 11.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| томатная паста (без консервантов и красителей) | 3.25      | 3.25     |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                   | 11.90     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                                              |        |        |            |              |              |              |               |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| лавровый лист                                                                                | 0.02   | 0.02   |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                                                                           | 5.00   | 5.00   |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                                | 200.00 | 200.00 |            |              |              |              |               |                   |
| сметана                                                                                      | 6.00   | 6.00   |            |              |              |              |               |                   |
| лимонная кислота                                                                             | 0.13   | 0.13   |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                                                                            | 0.60   | 0.60   |            |              |              |              |               |                   |
| сахар песок                                                                                  | 1.00   | 1.00   |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Чай с молоком и сахаром</b>                                                               |        |        | <b>200</b> | <b>1.55</b>  | <b>1.28</b>  | <b>12.00</b> | <b>75.64</b>  | <b>№ 685-2004</b> |
| чай чёрный                                                                                   | 1.00   | 1.00   |            |              |              |              |               |                   |
| сахар песок                                                                                  | 5.00   | 5.00   |            |              |              |              |               |                   |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                                | 50.00  | 50.00  |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                                | 160.00 | 160.00 |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)</b> |        |        | <b>120</b> | <b>0.66</b>  | <b>0.38</b>  | <b>14.25</b> | <b>85.00</b>  |                   |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>                       |        |        | <b>40</b>  | <b>2.24</b>  | <b>0.44</b>  | <b>23.16</b> | <b>110.50</b> |                   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                                |        |        | <b>640</b> | <b>18.07</b> | <b>18.41</b> | <b>79.83</b> | <b>568.34</b> |                   |

#### 4 день

| Наименование блюда                                                | Брутто, г | Нетто, г     | Химический состав |              |              |             |               | Номер рецептуры   |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------------|
|                                                                   |           |              | Выход, г          | Белки, г     | Жиры, г      | Угл. г      | ЭЦ, ккал      |                   |
| <b>Овощи натуральные (на поджаривание)</b>                        |           |              | <b>100</b>        | <b>1.17</b>  | <b>0.17</b>  | <b>4.50</b> | <b>23.83</b>  | <b>№ 106-2013</b> |
| огурцы свежие                                                     | 105.00    | 100.00       |                   |              |              |             |               |                   |
| или томаты свежие                                                 | 105.00    | 100.00       |                   |              |              |             |               |                   |
| <b>или</b>                                                        |           |              |                   |              |              |             |               |                   |
| <b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривание</b> | 190.00    | 100.00       | <b>100</b>        | <b>0.83</b>  | <b>0.16</b>  | <b>1.66</b> | <b>11.50</b>  | <b>№101-2004</b>  |
| <b>Чахохбили</b>                                                  |           |              | <b>100</b>        | <b>10.11</b> | <b>10.87</b> | <b>7.76</b> | <b>123.18</b> | <b>№ 491-2004</b> |
| филе куриное                                                      | 67.10     | 61.00        |                   |              |              |             |               |                   |
| или грудка куриная на кости                                       | 68.75     | 62.50        |                   |              |              |             |               |                   |
| <b>масса готового мяса</b>                                        |           | <b>50.00</b> |                   |              |              |             |               |                   |
| лук репчатый                                                      | 27.37     | 23.00        |                   |              |              |             |               |                   |
| томаты свежие                                                     | 24.15     | 23.00        |                   |              |              |             |               |                   |
| или томаты с/м                                                    | 23.00     | 23.00        |                   |              |              |             |               |                   |
| вода питьевая                                                     | 33.00     | 33.00        |                   |              |              |             |               |                   |
| мука пшеничная в/с                                                | 2.20      | 2.20         |                   |              |              |             |               |                   |
| соль йодированная                                                 | 0.30      | 0.30         |                   |              |              |             |               |                   |
| масло растительное                                                | 3.50      | 3.50         |                   |              |              |             |               |                   |

| лимонная кислота                                                      | 0.17      | 0.17     |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Гречка рассыпчатая                                                    |           |          | 180               | 4.80     | 6.75    | 24.62  | 200.46   | № 243-2011      |
| крупя гречневая                                                       | 66.00     | 66.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 128.00    | 128.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 4.40      | 4.40     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.30      | 0.30     |                   |          |         |        |          |                 |
| Напиток из смеси сухофруктов                                          |           |          | 200               | 0.74     | 0.28    | 24.67  | 114.68   | ТТК             |
| сухофрукты                                                            | 18.20     | 18.20    |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 220.00    | 220.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 40                | 1.78     | 0.35    | 18.52  | 88.40    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 620               | 18.60    | 18.42   | 80.07  | 550.55   |                 |
| 5 день                                                                |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Шницель рыбный                                                        |           |          | 100               | 12.05    | 12.40   | 28.05  | 213.60   | ТТК             |
| минтай тушка с/м                                                      | 89.04     | 57.08    |                   |          |         |        |          |                 |
| или филе минтая                                                       | 89.62     | 57.08    |                   |          |         |        |          |                 |
| свинина                                                               | 22.17     | 21.11    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 13.00     | 13.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| хлеб пшеничный                                                        | 9.56      | 9.56     |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 11.90     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| сухарь панировочный                                                   | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.25      | 0.25     |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                                                          | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                             |           | 120.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                                   |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Шницель рыбный п/ф пром.производства                                  |           |          | 100               | 12.05    | 12.40   | 28.05  | 213.60   | ТТК             |
| шницель рыбный п/ф пром.произ                                         | 120.00    | 120.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Пюре картофельное                                                     |           |          | 200               | 3.90     | 5.64    | 25.06  | 164.94   | № 520-2004      |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 255.36    | 192.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 274.56    | 192.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 295.68    | 192.00   |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                        |        |        |            |              |              |               |                |                   |
|------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| 01.03 - 40%                                                            | 320.64 | 192.00 |            |              |              |               |                |                   |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                          | 28.35  | 27.00  |            |              |              |               |                |                   |
| соль йодированная                                                      | 0.45   | 0.45   |            |              |              |               |                |                   |
| масло сливочное 72.5 %                                                 | 3.00   | 3.00   |            |              |              |               |                |                   |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                   |        |        | <b>200</b> | <b>0.01</b>  | <b>0.00</b>  | <b>5.98</b>   | <b>39.98</b>   | <b>№ 377-2011</b> |
| чай заварка                                                            | 1.00   | 1.00   |            |              |              |               |                |                   |
| вода питьевая                                                          | 205.00 | 205.00 |            |              |              |               |                |                   |
| сахар песок                                                            | 6.00   | 6.00   |            |              |              |               |                |                   |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b> |        |        | <b>50</b>  | <b>2.80</b>  | <b>0.55</b>  | <b>21.29</b>  | <b>138.12</b>  |                   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                          |        |        | <b>550</b> | <b>18.76</b> | <b>18.59</b> | <b>80.38</b>  | <b>556.64</b>  |                   |
| <b>Итого за 5 дней :</b>                                               |        |        |            | <b>91.55</b> | <b>93.19</b> | <b>396.50</b> | <b>2791.30</b> |                   |
| <b>Средняя за 1 день :</b>                                             |        |        |            | <b>18.31</b> | <b>18.64</b> | <b>79.30</b>  | <b>558.26</b>  |                   |

### 6 день

| Наименование блюда                                                                                          | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |              |              |              |               | Номер рецептуры   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
|                                                                                                             |           |          | Выход, г          | Белки, г     | Жиры, г      | Угл. г       | ЭЦ, ккал      |                   |
| <b>Кукуруза консервированная (бланшированная)</b>                                                           |           |          | <b>100</b>        | <b>1.42</b>  | <b>0.12</b>  | <b>24.18</b> | <b>38.15</b>  | <b>№ 245-2006</b> |
| кукуруза консервированная                                                                                   | 154.00    | 100.00   |                   |              |              |              |               |                   |
| <b>Гуляш из свинины</b>                                                                                     |           |          | <b>100</b>        | <b>11.53</b> | <b>11.29</b> | <b>11.02</b> | <b>160.26</b> | <b>433-2004</b>   |
| свинина с/м                                                                                                 | 73.50     | 70.00    |                   |              |              |              |               |                   |
| <b>масса тушеного мяса</b>                                                                                  |           | 50.00    |                   |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                                                                                                | 15.86     | 13.33    |                   |              |              |              |               |                   |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 4.00      | 4.00     |                   |              |              |              |               |                   |
| мука пшеничная в/с                                                                                          | 4.44      | 4.44     |                   |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                                                                                          | 4.00      | 4.00     |                   |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                                                                                           | 0.20      | 0.20     |                   |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                                               | 67.00     | 67.00    |                   |              |              |              |               |                   |
| <b>Рис отварной</b>                                                                                         |           |          | <b>180</b>        | <b>3.94</b>  | <b>6.93</b>  | <b>22.30</b> | <b>265.11</b> | <b>№ 511-2004</b> |
| крупа рисовая                                                                                               | 63.00     | 63.00    |                   |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                                                                                          | 5.30      | 5.30     |                   |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                                               | 152.00    | 152.00   |                   |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                                                                                           | 0.50      | 0.50     |                   |              |              |              |               |                   |
| <b>Напиток ягодный</b>                                                                                      |           |          | <b>200</b>        | <b>0.01</b>  | <b>0.00</b>  | <b>9.98</b>  | <b>39.98</b>  | <b>ТТК</b>        |
| смородина с/м                                                                                               | 25.00     | 25.00    |                   |              |              |              |               |                   |
| или клубника с/м                                                                                            | 25.00     | 25.00    |                   |              |              |              |               |                   |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| или брусника с/м                                                      | 25.00     | 25.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 215.00    | 215.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 25                | 1.11     | 0.21    | 11.58  | 55.25    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 605               | 18.01    | 18.55   | 79.06  | 558.75   |                 |
| 7 день                                                                |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Тефтель мясной                                                        |           |          | 100               | 9.29     | 10.70   | 18.41  | 155.84   | ТТК             |
| фарш говяжий                                                          | 41.82     | 41.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| филе куриное                                                          | 40.70     | 37.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 10.71     | 9.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа рис круглый                                                     | 10.40     | 10.40    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса отварного риса                                                  |           | 26.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 24.50     | 24.50    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.25      | 0.25     |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная в/с                                                    | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                             |           | 118.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                                   |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Тефтель мясной п/ф пром.произ                                         |           |          | 100               |          |         |        |          |                 |
| тефтель мясной п/ф пром.произ                                         | 118.00    | 118.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Рагу из овощей                                                        |           |          | 180               | 3.48     | 2.91    | 12.05  | 142.40   | 224-2004        |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 175.56    | 132.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 188.76    | 132.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 203.28    | 132.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.03 - 40%                                                           | 220.44    | 132.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 20 %                                                          | 25.50     | 20.40    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 25%                                                           | 27.13     | 20.40    |                   |          |         |        |          |                 |
| капуста белокочанная                                                  | 78.00     | 62.40    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 15.47     | 13.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| томатная паста                                                        | 2.40      | 2.40     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.45      | 0.45     |                   |          |         |        |          |                 |
| чеснок                                                                | 0.54      | 0.45     |                   |          |         |        |          |                 |
| или сушеный чеснок                                                    | 0.05      | 0.05     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                 |        |        |     |       |       |       |        |     |
|-----------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| масло растительное                                              | 6.00   | 6.00   |     |       |       |       |        |     |
| Чай "Витаминный"                                                |        |        | 200 | 0.27  | 0.05  | 13.46 | 55.46  | ТТК |
| чай чёрный                                                      | 1.00   | 1.00   |     |       |       |       |        |     |
| вода питьевая                                                   | 215.00 | 215.00 |     |       |       |       |        |     |
| сахар песок                                                     | 5.00   | 5.00   |     |       |       |       |        |     |
| плоды шиповника                                                 | 2.00   | 2.00   |     |       |       |       |        |     |
| Витушка с повидлом из слоеного теста                            |        |        | 40  | 3.55  | 5.23  | 15.63 | 111.2  | ТТК |
| тесто слоеное промышленного производства                        | 48.00  | 48.00  |     |       |       |       |        |     |
| повидло                                                         | 8.00   | 8.00   |     |       |       |       |        |     |
| мука пшеничная в/с на подпыл                                    | 1.00   | 1.00   |     |       |       |       |        |     |
| яйцо куриное                                                    | 1.00   | 1.00   |     |       |       |       |        |     |
| масло растительное для смазки листа                             | 1.00   | 1.00   |     |       |       |       |        |     |
| масса п/ф                                                       |        | 58.00  |     |       |       |       |        |     |
| или                                                             |        |        |     |       |       |       |        |     |
| Витушка с повидлом из слоеного теста п/ф                        |        |        | 40  |       |       |       |        |     |
| Витушка с повидлом из слоеного теста пром.произ замороз.        | 58.00  | 58.00  |     |       |       |       |        |     |
| масло растительное для смазки листа                             | 1.00   | 1.00   | 20  | 0.89  | 0.17  | 9.26  | 44.20  |     |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов |        |        | 20  | 1.12  | 0.22  | 11.58 | 55.25  |     |
| Итого:                                                          |        |        | 560 | 18.60 | 19.28 | 80.39 | 564.35 |     |

8 день

| Наименование блюда                                                                                          | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                                                                                             |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Овощи натуральные (на поджаривку)                                                                           |           |          | 100               | 1.17     | 0.17    | 4.50   | 23.83    | № 106-2013      |
| огурцы свежие                                                                                               | 105.00    | 100.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или томаты свежие                                                                                           | 105.00    | 100.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                                                                         |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)                                                   | 190.00    | 100.00   | 100               | 0.55     | 0.11    | 1.11   | 7.67     | №101-2004       |
| Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"                                                              |           |          | 100               | 9.55     | 12.05   | 15.28  | 171.44   | ТТК             |
| грудка куриная на кости                                                                                     | 134.20    | 122.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или бедро куриное                                                                                           | 174.00    | 145.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| чеснок                                                                                                      | 0.60      | 0.50     |                   |          |         |        |          | .               |
| или сушеный чеснок                                                                                          | 0.05      | 0.05     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                                                          | 2.50      | 2.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                                                           | 0.25      | 0.25     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |        |        |     |       |       |       |        |            |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|
| Макаронные изделия отварные                                           |        |        | 180 | 4.22  | 3.69  | 21.96 | 139.20 | № 332-2004 |
| макаронные изделия                                                    | 65.00  | 65.00  |     |       |       |       |        |            |
| соль йодированная                                                     | 0.30   | 0.30   |     |       |       |       |        |            |
| вода питьевая                                                         | 390.00 | 390.00 |     |       |       |       |        |            |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 4.00   | 4.00   |     |       |       |       |        |            |
| Кофейный напиток                                                      |        |        | 200 | 1.70  | 2.84  | 20.14 | 139.00 | №692-2004  |
| кофейный напиток                                                      | 2.00   | 2.00   |     |       |       |       |        |            |
| вода питьевая                                                         | 135.00 | 135.00 |     |       |       |       |        |            |
| сахар песок                                                           | 6.00   | 6.00   |     |       |       |       |        |            |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 80.00  | 80.00  |     |       |       |       |        |            |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 40  | 1.78  | 0.34  | 18.52 | 88.40  |            |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 620 | 18.42 | 19.09 | 80.40 | 561.87 |            |

9 день

| Наименование блюда                                   | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                                      |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Бутерброд с маслом и сыром                           |           |          | 18/5/10           | 5.92     | 7.42    | 11.69  | 117.84   | №71-2004        |
| батон                                                | 18.00     | 18.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное 72.5 %                               | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| сыр                                                  | 10.10     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| Рассольник Ленинградский с птицей,сметаной и зеленью |           |          | 250               | 10.00    | 10.65   | 18.06  | 204.58   | ТТК             |
| бедро куриное                                        |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| курица-тушка                                         | 23.56     | 16.25    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса отварной птицы                                 |           | 13       |                   |          |         |        |          |                 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                       | 74.48     | 56.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.11.-31.12. -30%                                   | 80.08     | 56.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                    | 86.24     | 56.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.03 - 40%                                          | 93.52     | 56.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа перловая                                       | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 20 %                                         | 16.25     | 13.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 25%                                          | 17.29     | 13.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                         | 10.71     | 9.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| лавровый лист                                        | 0.01      | 0.01     |                   |          |         |        |          |                 |
| огурцы соленые                                       | 24.70     | 13.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                   | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                                              |        |        |            |              |              |              |               |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| соль йодированная                                                                            | 0.60   | 0.60   |            |              |              |              |               |                   |
| вода                                                                                         | 235.00 | 235.00 |            |              |              |              |               |                   |
| сметана 15%                                                                                  | 8.00   | 8.00   |            |              |              |              |               |                   |
| зелень свежая                                                                                | 0.68   | 0.50   |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)</b> |        |        | <b>120</b> | <b>0.66</b>  | <b>0.38</b>  | <b>14.25</b> | <b>85.00</b>  |                   |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                                         |        |        | <b>200</b> | <b>0.01</b>  | <b>0.00</b>  | <b>9.98</b>  | <b>39.98</b>  | <b>№ 268-2004</b> |
| чай заварка                                                                                  | 1.00   | 1.00   |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                                | 210.00 | 210.00 |            |              |              |              |               |                   |
| сахар песок                                                                                  | 6.00   | 6.00   |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>                       |        |        | <b>45</b>  | <b>1.75</b>  | <b>0.25</b>  | <b>23.50</b> | <b>103.25</b> |                   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                                |        |        | <b>648</b> | <b>18.34</b> | <b>18.70</b> | <b>77.48</b> | <b>550.65</b> |                   |

### 10 день

| Наименование блюда                        | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                           |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Плов с мясом                              |           |          | 260               | 11.35    | 12.68   | 32.50  | 253.95   | №443-2004       |
| свинина мясная                            | 88.20     | 84.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса тушеного мяса                       |           | 60       |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                        | 6.50      | 6.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа рисовая                             | 71.00     | 71.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь до 01.01.-20%                     | 33.75     | 27.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| с 01.01 - 25%                             | 35.91     | 27.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                              | 26.18     | 22.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                         | 0.70      | 0.70     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                             | 206.00    | 206.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| куркума                                   | 0.01      | 0.01     |                   |          |         |        |          |                 |
| Палочка слоеная с сыром                   |           |          | 50                | 4.12     | 5.57    | 11.95  | 101.02   | ТТК             |
| тесто слоеное промышленного производства  | 50.00     | 50.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| сыр                                       | 8.08      | 8.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная в/с на подпыл              | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                              | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа       | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Палочка слоеная с сыром пром. произ п/ф   |           |          | 50                |          |         |        |          |                 |
| палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор | 59.00     | 59.00    |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Напиток из кураги                                                     |           |          | 200               | 0.60     | 0.08    | 11.52  | 90.70    | ТТК             |
| курага                                                                | 15.00     | 15.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 230.00    | 230.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 50                | 2.00     | 0.38    | 20.84  | 99.45    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 560               | 18.07    | 18.71   | 76.81  | 545.12   |                 |
| Итого за 5 дней :                                                     |           |          |                   | 91.45    | 94.33   | 394.13 | 2780.74  |                 |
| Средняя за 1 день :                                                   |           |          |                   | 18.29    | 18.87   | 78.83  | 556.15   |                 |
| 11 день                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Каша молочная в ассортименте                                          |           |          | 250               | 7.95     | 9.04    | 23.63  | 212.95   | №264-2013       |
| крупа пшено                                                           | 25.00     | 37.50    |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа рисовая                                                         | 32.00     | 32.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа пшеничная                                                   | 32.00     | 32.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа овсяная                                                     | 30.00     | 30.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа ячневая                                                     | 30.00     | 30.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода                                                                  | 107.50    | 107.50   |                   |          |         |        |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 120.00    | 120.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.70      | 0.70     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3.00      | 3.80     |                   |          |         |        |          |                 |
| Пирог Царский                                                         |           |          | 90                | 8.36     | 9.17    | 27.15  | 217.13   | № 85-2006       |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 12.50     | 12.50    |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная в/с                                                    | 34.07     | 34.07    |                   |          |         |        |          |                 |
| разрыхлитель                                                          | 0.03      | 0.03     |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                                                          | 12.40     | 12.40    |                   |          |         |        |          |                 |
| творог 9%                                                             | 43.43     | 43.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                             |           | 104.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Чай с лимоном                                                         |           |          | 200/3             | 0.01     | 0.00    | 9.98   | 39.98    | ( № 377-2011)   |
| чай заварка                                                           | 0.50      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| лимон                                                                 | 3.42      | 3.00     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------|
| вода питьевая                                                         | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |           |
| сахар песок                                                           | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |           |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 40                | 1.78     | 0.34    | 18.52  | 88.40    |           |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 570               | 18.10    | 18.55   | 79.28  | 558.46   |           |
| 12 день                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |           |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |           |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |           |
| Суп гороховый с птицей                                                |           |          | 250               | 9.30     | 10.75   | 17.56  | 198.01   | № 36-2011 |
| курица-тушка                                                          | 29.91     | 20.63    |                   |          |         |        |          |           |
| масса отварной птицы                                                  |           | 16.50    |                   |          |         |        |          |           |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 90.44     | 68.00    |                   |          |         |        |          |           |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 97.24     | 68.00    |                   |          |         |        |          |           |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 104.72    | 68.00    |                   |          |         |        |          |           |
| 01.03. - 67%                                                          | 113.56    | 68.00    |                   |          |         |        |          |           |
| горох лущёный                                                         | 28.00     | 28.00    |                   |          |         |        |          |           |
| масло растительное                                                    | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |           |
| лук репчатый                                                          | 11.90     | 10.00    |                   |          |         |        |          |           |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 18.75     | 15.00    |                   |          |         |        |          |           |
| с 01.01 - 25%                                                         | 19.95     | 15.00    |                   |          |         |        |          |           |
| соль йодированная                                                     | 0.40      | 0.40     |                   |          |         |        |          |           |
| вода                                                                  | 205.00    | 205.00   |                   |          |         |        |          |           |
| Улитка с корицей                                                      |           |          | 50                | 6.97     | 7.46    | 17.09  | 155.24   | ТТК       |
| тесто слоеное промышленного производства                              | 54.00     | 54.00    |                   |          |         |        |          |           |
| масло сливочное                                                       | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |           |
| корица                                                                | 0.03      | 0.03     |                   |          |         |        |          |           |
| сахар песок                                                           | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |           |
| мука пшеничная в/с на подпыл                                          | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |           |
| Масса полуфабриката                                                   |           | 57.53    |                   |          |         |        |          |           |
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.20      | 1.20     |                   |          |         |        |          |           |
| яйцо для смазки изделия                                               | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |           |
| сахарная пудра                                                        | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |           |
| или                                                                   |           |          |                   |          |         |        |          |           |
| Улитка пром.производства п/ф                                          |           |          | 50                |          |         |        |          |           |
| улитка пром.произ п/ф зам.                                            | 58.00     | 58.00    |                   |          |         |        |          |           |
| масло растительное для смазки листа                                   | 1.20      | 1.20     |                   |          |         |        |          |           |

|                                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Напиток ягодный                                                                       |           |          | 200               | 0.01     | 0.00    | 9.98   | 39.98    | ТТК             |
| смородина с/м                                                                         | 25.00     | 25.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или клубника с/м                                                                      | 25.00     | 25.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или брусника с/м                                                                      | 25.00     | 25.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или яблочно-ягодная смесь                                                             | 25.00     | 25.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                                         | 215.00    | 215.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                                           | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                       |           |          | 40                | 1.40     | 0.20    | 18.80  | 82.60    |                 |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан) |           |          | 120               | 0.66     | 0.38    | 14.25  | 85.00    |                 |
| ИТОГО:                                                                                |           |          | 660               | 18.34    | 18.79   | 77.68  | 560.83   |                 |
| 13 день                                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | номер рецептуры |
|                                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Биточек мясной                                                                        |           |          | 100               | 9.56     | 11.54   | 14.18  | 171.4    | ТТК             |
| фарш говяжий                                                                          | 18.36     | 17.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| филе куриное                                                                          | 32.70     | 30.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| филе бедра                                                                            | 35.20     | 32.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                                         | 11.79     | 11.79    |                   |          |         |        |          |                 |
| хлеб пшеничный                                                                        | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                                          | 9.81      | 9.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                                     | 0.21      | 0.21     |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                                                                          | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная                                                                        | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                                             |           | 118.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                                   | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                                                   |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Биточек мясной пром. производства зам.                                                |           |          | 100               |          |         |        |          |                 |
| биточек мясной пром. производства зам.                                                | 118.00    | 118.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                                   | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Макаронные изделия отварные                                                           |           |          | 180               | 4.22     | 4.18    | 18.60  | 139.20   | № 332-2004      |
| макаронные изделия                                                                    | 65.00     | 65.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                                     | 0.55      | 0.55     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                                         | 390.00    | 390.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                                    | 4.50      | 4.50     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|-----|
| Компот из яблок и лимона                                              |           |          |                   | 200      | 0.50    | 0.00   | 15.36    | 85.28           | ТТК |
| яблоки свежие                                                         | 28.25     | 25.00    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| сахар песок                                                           | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| лимон                                                                 | 5.70      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| вода питьевая                                                         | 215.00    | 215.00   |                   |          |         |        |          |                 |     |
| Йогурт                                                                |           |          | 125               | 2.20     | 2.80    | 10.00  | 78.00    |                 |     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 40                | 1.78     | 0.34    | 18.52  | 88.40    |                 |     |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 645               | 18.26    | 18.86   | 76.66  | 562.32   |                 |     |
| 14 день                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |     |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |                 |     |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |     |
|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |     |
| Кукуруза консервированная (бланшированная)                            |           |          | 100               | 0.85     | 0.07    | 14.51  | 22.89    | № 245-2006      |     |
| кукуруза консервированная                                             | 154.00    | 100.00   |                   |          |         |        |          |                 |     |
| Курица в соусе с томатом                                              |           |          | 100               | 12.39    | 10.62   | 11.06  | 128.96   | № 410-2013      |     |
| филе куриное                                                          | 67.10     | 61.00    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| или грудка куриная на кости                                           | 68.75     | 62.50    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| масса готовой птицы                                                   |           | 50.00    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| лук репчатый                                                          | 27.37     | 23.00    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| морковь 20 %                                                          | 21.25     | 17.00    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| морковь 25%                                                           | 22.61     | 17.00    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| томатная паста                                                        | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| сметана                                                               | 3.50      | 3.50     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| вода питьевая                                                         | 40.00     | 40.00    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| мука пшеничная в/с                                                    | 2.20      | 2.20     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| соль йодированная                                                     | 0.25      | 0.25     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| чеснок                                                                | 0.48      | 0.40     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| сушеный чеснок                                                        | 0.05      | 0.05     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| масло растительное                                                    | 3.50      | 3.50     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| сахар песок                                                           | 0.20      | 0.20     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| Рис отварной                                                          |           |          | 180               | 3.31     | 7.50    | 23.86  | 265.11   | № 511-2004      |     |
| крупа рисовая                                                         | 63.00     | 63.00    |                   |          |         |        |          |                 |     |
| масло растительное                                                    | 5.20      | 5.20     |                   |          |         |        |          |                 |     |
| вода питьевая                                                         | 152.00    | 152.00   |                   |          |         |        |          |                 |     |
| соль йодированная                                                     | 0.45      | 0.45     |                   |          |         |        |          |                 |     |

| или                                                                   |        |        |     |       |       |       |        |            |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|
| Гречка рассыпчатая                                                    |        |        | 180 | 4.80  | 6.34  | 25.96 | 200.46 | № 243-2011 |
| крупa гречневая                                                       | 66.00  | 66.00  |     |       |       |       |        |            |
| вода питьевая                                                         | 128.00 | 128.00 |     |       |       |       |        |            |
| масло растительное                                                    | 3.70   | 3.70   |     |       |       |       |        |            |
| соль йодированная                                                     | 0.40   | 0.40   |     |       |       |       |        |            |
| Чай с сахаром                                                         |        |        | 200 | 0.01  | 0.00  | 9.98  | 39.98  | № 268-2004 |
| чай заварка                                                           | 1.00   | 1.00   |     |       |       |       |        |            |
| вода питьевая                                                         | 210.00 | 210.00 |     |       |       |       |        |            |
| сахар песок                                                           | 6.00   | 6.00   |     |       |       |       |        |            |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 40  | 1.78  | 0.34  | 18.52 | 88.40  |            |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 620 | 18.34 | 18.53 | 77.93 | 545.34 |            |

15 день

| Наименование блюда                        | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | ГОТОВО          |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                           |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| Тефтель рыбный                            |           |          | 100               | 11.05    | 12.70   | 15.60  | 188.36   | ТТК             |
| минтай тушка с/м                          | 90.48     | 58.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или филе минтая                           | 91.06     | 58.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| филе бедра птицы                          | 21.80     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                             | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| крупa рисовая                             | 5.10      | 5.10     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса отварного риса:                     |           | 12.75    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                              | 13.09     | 11.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                        | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый пассерованный                |           | 9.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                         | 0.25      | 0.25     |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная                            | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                 |           | 116.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                        | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Тефтель рыбный п/ф пром.производства      |           |          | 100               |          |         |        |          |                 |
| тефтель рыбный п/ф пром.производства зам. | 116.00    | 116.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                        | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Пюре картофельное                         |           |          | 200               | 3.90     | 5.64    | 25.06  | 164.94   | № 520-2004      |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%            | 230.09    | 173.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.11.-31.12. -30%                        | 247.39    | 173.00   |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 266.42    | 173.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.03 - 40%                                                           | 288.91    | 173.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 28.35     | 27.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.45      | 0.45     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Чай ягодный с сахаром                                                 |           |          | 200               | 0.90     | 0.30    | 5.36   | 48.00    |                 |
| чай чёрный                                                            | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 210.00    | 210.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| брусника с/м                                                          | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 30                | 1.05     | 0.15    | 14.10  | 61.95    |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 40                | 1.78     | 0.34    | 18.52  | 88.40    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 570               | 18.68    | 19.13   | 78.64  | 551.65   |                 |
| Итого за 5 дней :                                                     |           |          |                   | 91.72    | 93.86   | 390.19 | 2778.60  |                 |
| Средняя за 1 день :                                                   |           |          |                   | 18.34    | 18.77   | 78.04  | 555.72   |                 |
| 16 день                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |                 |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Болоньезе                                                             |           |          | 100               | 8.22     | 10.69   | 12.06  | 144.00   | ТТК             |
| фарш говяжий                                                          | 54.00     | 50.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 19.83     | 16.67    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 20 %                                                          | 22.22     | 17.78    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 25%                                                           | 23.64     | 17.78    |                   |          |         |        |          |                 |
| кабачки свежие                                                        | 20.69     | 15.56    |                   |          |         |        |          |                 |
| или кабачки с/м                                                       | 15.56     | 15.56    |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 7.00      | 7.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| томатная паста                                                        | 5.56      | 5.56     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 111.11    | 111.11   |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.25      | 0.25     |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 0.3.3     | 0.3.3    |                   |          |         |        |          |                 |
| орегано сушеный                                                       | 0.01      | 0.01     |                   |          |         |        |          |                 |
| базилик сушеный                                                       | 0.01      | 0.01     |                   |          |         |        |          |                 |
| чеснок                                                                | 0.67      | 0.56     |                   |          |         |        |          |                 |
| Макаронные изделия отварные                                           |           |          | 180               | 4.22     | 3.12    | 20.10  | 139.20   | № 332-2004      |
| макаронные изделия                                                    | 65.00     | 65.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.45      | 0.45     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |        |        |     |       |       |       |        |     |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| вода питьевая                                                         | 390.00 | 390.00 |     |       |       |       |        |     |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 4.00   | 4.00   |     |       |       |       |        |     |
| Напиток из смеси сухофруктов                                          |        |        | 200 | 0.68  | 0.28  | 21.64 | 104.68 | ТТК |
| сухофрукты                                                            | 16.00  | 16.00  |     |       |       |       |        |     |
| сахар песок                                                           | 6.00   | 6.00   |     |       |       |       |        |     |
| вода питьевая                                                         | 220.00 | 220.00 |     |       |       |       |        |     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 30  | 1.50  | 0.45  | 12.15 | 58.35  |     |
| Десерт творожный                                                      |        |        | 100 | 3.40  | 4.25  | 10.67 | 98.50  |     |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 610 | 18.03 | 18.79 | 76.62 | 544.73 |     |

17 день

| Наименование блюда               | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|----------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                  |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Бутерброд с повидлом             |           |          | 18/15             | 1.44     | 0.60    | 18.20  | 90.27    |                 |
| повидло                          | 15.00     | 15.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| батон молочный                   | 18.00     | 18.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| Жаркое по-домашнему              |           |          | 200               | 14.52    | 17.52   | 22.36  | 296.56   |                 |
| свинина с/м                      | 66.15     | 63.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или филе куриное                 | 61.88     | 56.25    |                   |          |         |        |          |                 |
| <i>масса тушеного мяса/птицы</i> |           | 45       |                   |          |         |        |          |                 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%   | 172.90    | 130.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.11.-31.12. -30%               | 185.90    | 130.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                | 200.20    | 130.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.03 - 40%                      | 217.10    | 130.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                     | 11.90     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 20 %                     | 22.50     | 18.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 25%                      | 23.94     | 18.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| лавровый лист                    | 0.01      | 0.01     |                   |          |         |        |          |                 |
| томатная паста                   | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                | 0.70      | 0.70     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное               | 4.60      | 4.60     |                   |          |         |        |          |                 |
| зелень свежая                    | 0.81      | 0.60     |                   |          |         |        |          |                 |
| чеснок                           | 0.60      | 0.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода                             | 45.00     | 45.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| Чай с сахаром                    |           |          | 200               | 0.01     | 0.00    | 9.98   | 39.98    | № 268-2004      |
| чай заварка                      | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                    | 210.00    | 210.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                      | 4.50      | 4.50     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов                 |           |          | 30                | 1.50     | 0.45    | 12.15  | 58.35    |                 |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан) |           |          | 120               | 0.66     | 0.38    | 14.25  | 85.00    |                 |
| ИТОГО:                                                                                |           |          | 583               | 18.13    | 18.95   | 76.94  | 570.16   |                 |
| 18 день                                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | ГОТОВО          |
|                                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| Плов с птицей                                                                         |           |          | 250               | 11.70    | 15.18   | 26.51  | 261.76   |                 |
| филе куриное                                                                          | 67.10     | 61.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса тушеной птицы                                                                   |           | 50       |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа рис пропаренный                                                                 | 68.70     | 68.70    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                                         | 187.50    | 187.50   |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                                     | 0.80      | 0.80     |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 20 %                                                                          | 25.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 25%                                                                           | 26.60     | 20.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| куркума                                                                               | 0.01      | 0.01     |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                                          | 17.85     | 15.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                                    | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Рулетик слоеный с вареной сгущенкой                                                   |           |          | 60                | 4.37     | 3.86    | 12.13  | 102.90   | ТТК             |
| тесто слоеное промышленного производства зам.                                         | 60.00     | 60.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вареная сгущенка                                                                      | 10.50     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная в/с на подпыл                                                          | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                                                                          | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                                   | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                                             |           | 72.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                                                   |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Рулетик слоеный с повидлом                                                            |           |          | 60                | 4.00     | 3.25    | 12.63  | 103.96   | ТТК             |
| тесто слоеное промышленного производства                                              | 60.00     | 60.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| повидло                                                                               | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная в/с на подпыл                                                          | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                                                                          | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное для смазки листа                                                   | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                                             |           | 72.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| Чай "Витаминный"                                                                      |           |          | 200               | 0.27     | 0.05    | 13.46  | 55.46    |                 |
| чай чёрный                                                                            | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                                         | 215.00    | 215.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                                           | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| плоды шиповника                                                       | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 60                | 2.67     | 0.51    | 27.78  | 132.60   |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 570               | 18.64    | 18.99   | 80.38  | 552.72   |                 |
| 19 день                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Голубец ленивый в томатном соусе                                      |           |          | 100/30            | 13.33    | 12.71   | 20.71  | 231.21   | ТТК             |
| фарш говяжий                                                          | 50.87     | 46.67    |                   |          |         |        |          |                 |
| филе бедра птицы                                                      | 11.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| свинина                                                               | 16.51     | 15.72    |                   |          |         |        |          |                 |
| капуста б/к                                                           | 26.39     | 21.11    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 13.09     | 11.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 3.11      | 3.11     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса припущенного лука                                               |           | 5.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.30      | 0.30     |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа рисовая                                                         | 4.80      | 4.80     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса отварного риса:                                                 |           | 12.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная                                                        | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                             |           | 116.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 1.50      | 1.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Соус томатный                                                         |           | 30       |                   |          |         |        |          |                 |
| томатная паста                                                        | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная                                                        | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.10      | 0.10     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 40.00     | 40.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                                   |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе                       |           |          | 100/30            |          |         |        |          |                 |
| Пюре картофельное                                                     |           |          | 180               | 3.90     | 5.64    | 25.21  | 172.51   | № 520-2004      |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 207.48    | 156.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 223.08    | 156.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 240.24    | 156.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.03 - 40%                                                           | 260.52    | 156.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 27.30     | 26.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                     | 0.30      | 0.30     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3.50      | 3.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Напиток из ягодно-яблочной смеси                                      |           |          | 200               | 0.27     | 0.09    | 15.21  | 63.14    |                 |

|                                                                       |        |        |            |              |              |              |               |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| смесь ягод                                                            | 30.00  | 30.00  |            |              |              |              |               |  |
| сахар песок                                                           | 6.00   | 6.00   |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                                                         | 215.00 | 215.00 |            |              |              |              |               |  |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 40         | 1.00         | 0.60         | 16.20        | 77.80         |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                         |        |        | <b>550</b> | <b>18.50</b> | <b>19.04</b> | <b>77.33</b> | <b>544.66</b> |  |

## 20 день

| Наименование блюда                                           | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                                              |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Овощи натуральные (на подгарнировку)                         |           |          | 100               | 1.17     | 0.17    | 4.50   | 23.83    | № 106-2013      |
| огурцы свежие                                                | 105.00    | 100.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или томаты свежие                                            | 105.00    | 100.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                          |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку) | 190.00    | 100.00   | 100               | 0.83     | 0.16    | 1.66   | 11.50    | №101-2004       |
| Гуляш "По-венгерски"                                         |           |          | 100               | 11.31    | 11.60   | 15.30  | 175.60   |                 |
| свинина с/м                                                  | 73.50     | 70.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| <i>масса тушеного мяса</i>                                   |           | 50       |                   |          |         |        |          |                 |
| томатная паста                                               | 3.56      | 3.56     |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                 | 15.87     | 13.33    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 20 %                                                 | 16.67     | 13.33    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 25%                                                  | 17.73     | 13.33    |                   |          |         |        |          |                 |
| перец болгарский                                             | 11.57     | 8.90     |                   |          |         |        |          |                 |
| или перец грутовой                                           | 11.13     | 8.90     |                   |          |         |        |          |                 |
| или перец с/м                                                | 8.90      | 8.90     |                   |          |         |        |          |                 |
| или соленые огурцы                                           | 16.91     | 8.90     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                           | 3.80      | 3.80     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                            | 0.25      | 0.25     |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная                                               | 4.44      | 4.44     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                | 33.33     | 33.33    |                   |          |         |        |          |                 |
| зелень свежая                                                | 0.75      | 0.56     |                   |          |         |        |          |                 |
| или зелень сухая                                             | 0.05      | 0.05     |                   |          |         |        |          |                 |
| Гречка рассыпчатая                                           |           |          | 180               | 4.80     | 6.34    | 25.96  | 200.46   | № 243-2011      |
| крупа гречневая                                              | 66.00     | 66.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                | 128.00    | 128.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                       | 3.70      | 3.70     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                            | 0.35      | 0.35     |                   |          |         |        |          |                 |
| Компот из яблок и лимона                                     |           |          | 200               | 0.15     | 0.11    | 17.55  | 72.25    |                 |

|                                                                                                                                                                                    |        |        |     |       |       |        |         |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|---------|--|
| яблоки свежие 60%                                                                                                                                                                  | 28.25  | 25.00  |     |       |       |        |         |  |
| сахар песок                                                                                                                                                                        | 6.00   | 6.00   |     |       |       |        |         |  |
| лимон                                                                                                                                                                              | 5.70   | 5.00   |     |       |       |        |         |  |
| вода питьевая                                                                                                                                                                      | 210.00 | 210.00 |     |       |       |        |         |  |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов                                                                                                              |        |        | 40  | 1.78  | 0.34  | 18.52  | 88.40   |  |
| ИТОГО:                                                                                                                                                                             |        |        | 620 | 18.87 | 18.55 | 78.99  | 548.21  |  |
| Итого за 5 дней :                                                                                                                                                                  |        |        |     | 92.17 | 94.31 | 390.26 | 2760.48 |  |
| Средняя за 1 день :                                                                                                                                                                |        |        |     | 18.43 | 18.86 | 78.05  | 552.10  |  |
|                                                                                                                                                                                    |        |        |     |       |       |        |         |  |
| *Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеиологические требования к организации общественного питания населения" |        |        |     |       |       |        |         |  |
|                                                                                                                                                                                    |        |        |     |       |       |        |         |  |
|                                                                                                                                                                                    |        |        |     |       |       |        |         |  |

### Сетка к примерному 20-ти дневному

| 1 день                                                                | выход  | 2 день                                                                | выход |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| Горячий завтрак                                                       |        | Горячий завтрак                                                       |       |
| Бутерброд с маслом                                                    | 18/5   | Колбаска мясная                                                       | 100   |
| Каша молочная в ассортименте                                          | 200    | Макаронные изделия отварные                                           | 180   |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком                              | 100/20 | Какао с молоком                                                       | 200   |
| или                                                                   |        | Язычок слоеный с сахаром                                              | 50    |
| Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва                 | 100/20 | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 25    |
| Чай с сахаром                                                         | 200    |                                                                       |       |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 25     |                                                                       |       |
|                                                                       |        |                                                                       |       |
|                                                                       |        |                                                                       |       |

| 11 день                                                               | выход | 12 день                                                                               | выход |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Горячий завтрак                                                       |       | Горячий завтрак                                                                       |       |
| Каша молочная в ассортименте                                          | 250   | Суп гороховый с птицей                                                                | 250   |
| Пирог Царский                                                         | 90    | Улитка с корицей                                                                      | 50    |
| Чай с лимоном                                                         | 200/3 | Напиток ягодный                                                                       | 200   |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                       | 40    |
|                                                                       |       | Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан) | 120   |
|                                                                       |       |                                                                                       |       |
|                                                                       |       |                                                                                       |       |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

у меню горячих завтраков.

| 3 день                                                                                | выход | 4 день                                                                | выход |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| Горячий завтрак                                                                       |       | Горячий завтрак                                                       |       |
| Горячий бутерброд "Пикантный"                                                         | 30    | Овощи натуральные (на поджаривку)                                     | 100   |
| Борщ с птицей и сметаной                                                              | 250   | или                                                                   |       |
| Чай с молоком и сахаром                                                               | 200   | Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку              | 100   |
|                                                                                       |       | Чахохбили                                                             | 100   |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан) | 120   | Гречка рассыпчатая                                                    | 180   |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                       | 40    | Напиток из смеси сухофруктов                                          | 200   |
|                                                                                       |       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    |
|                                                                                       |       |                                                                       |       |
|                                                                                       |       |                                                                       |       |

| 13 день                                                               | выход | 14 день                                                               | выход |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| Горячий завтрак                                                       |       | Горячий завтрак                                                       |       |
| Биточек мясной                                                        | 100   | Кукуруза консервированная (бланшированная)                            | 100   |
| или                                                                   |       | Курица в соусе с томатом                                              | 100   |
| Биточек мясной пром. производства зам.                                | 100   | Рис отварной                                                          | 180   |
| Макаронные изделия отварные                                           | 180   | или                                                                   |       |
| Компот из яблок и лимона                                              | 200   | Гречка рассыпчатая                                                    | 180   |
| Йогурт                                                                | 125   | Чай с сахаром                                                         | 200   |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Возрастная категория с 12 лет и старше.**

| 5 день                                                                | выход | 6 день                                                                      | выход | 7 день                                                                | выход |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                                |       | <b>Горячий завтрак</b>                                                      |       | <b>Горячий завтрак</b>                                                |       |
| Шницель рыбный                                                        | 100   | Кукуруза консервированная<br>(бланшированная)                               | 100   | Тефтель мясной                                                        | 100   |
| или                                                                   |       | Гуляш из свинины                                                            | 100   | или                                                                   |       |
| Шницель рыбный п/ф<br>пром.производства                               | 100   | Рис отварной                                                                | 180   | Тефтель мясной п/ф пром.произ                                         | 100   |
| Пюре картофельное                                                     | 200   | Напиток ягодный                                                             | 200   | Рагу из овощей                                                        | 180   |
| Чай с сахаром                                                         | 200   | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 25    | Чай "Витаминный"                                                      | 200   |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов | 50    |                                                                             |       | Витушка с повидлом из слоеного<br>теста                               | 40    |
|                                                                       |       |                                                                             |       | масло растительное для смазки<br>листа                                | 20    |
|                                                                       |       |                                                                             |       | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов | 20    |
|                                                                       |       |                                                                             |       |                                                                       |       |

| 15 день                                                                     | выход | 16 день                                                                     | выход | 17 день                                                                              | выход |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                                      |       | <b>Горячий завтрак</b>                                                      |       | <b>Горячий завтрак</b>                                                               |       |
| Тефтель рыбный                                                              | 100   | Болоньезе                                                                   |       | Бутерброд с повидлом                                                                 | 18/15 |
| или                                                                         |       | Макаронные изделия отварные                                                 |       | Жаркое по-домашнему                                                                  | 200   |
| Тефтель рыбный п/ф<br>пром.производства                                     | 100   | Напиток из смеси сухофруктов                                                |       | Чай с сахаром                                                                        | 200   |
| Пюре картофельное                                                           | 200   | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов |       | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов          | 30    |
| Чай ягодный с сахаром                                                       | 200   | Десерт творожный                                                            |       | Фрукт (посчитана средняя<br>пищевая ценность - яблоко,<br>апельсин, груша, мандарин, | 120   |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 30    |                                                                             |       |                                                                                      |       |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 40    |                                                                             |       |                                                                                      |       |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

| 8 день                                                                | выход | 9 день                                                                                | выход   | 10 день                                                               | выход |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| Горячий завтрак                                                       |       | Горячий завтрак                                                                       |         | Горячий завтрак                                                       |       |
| Овощи натуральные (на подгарнировку)                                  | 100   | Бутерброд с маслом и сыром                                                            | 18/5/10 | Плов с мясом                                                          | 260   |
| или                                                                   |       | Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью                                 | 250     | Палочка слоеная с сыром                                               | 50    |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку           | 100   | Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан) | 120     | Напиток из кураги                                                     | 200   |
| Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"                        | 100   | Чай с сахаром                                                                         | 200     | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 50    |
| Макаронные изделия отварные                                           | 180   | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                       | 45      |                                                                       |       |
| Кофейный напиток                                                      | 200   |                                                                                       |         |                                                                       |       |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    |                                                                                       |         |                                                                       |       |
|                                                                       |       |                                                                                       |         |                                                                       |       |
|                                                                       |       |                                                                                       |         |                                                                       |       |

| 18 день                                                               | выход | 19 день                                                               |        | 20 день                                                               | выход |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| Горячий завтрак                                                       |       | Горячий завтрак                                                       |        | Горячий завтрак                                                       |       |
| Плов с птицей                                                         | 250   |                                                                       |        | Овощи натуральные (на подгарнировку)                                  | 100   |
| Рулетик слоеный с вареной стуженкой                                   | 60    | Голубец ленивый в томатном соусе                                      | 100/30 | или                                                                   |       |
| или                                                                   |       | или                                                                   |        | Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку           | 100   |
| Рулетик слоеный с повидлом                                            | 60    | Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе                       | 100/30 | Гуляш "По-венгерски"                                                  | 100   |
| Чай "Витаминный"                                                      | 200   | Пюре картофельное                                                     | 180    | Гречка рассыпчатая                                                    | 180   |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 60    | Напиток из ягодно-яблочной смеси                                      | 200    | Компот из яблок и лимона                                              | 200   |
|                                                                       |       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40     | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    |

|  |  |  |    |                                                                       |    |
|--|--|--|----|-----------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |    |                                                                       |    |
|  |  |  | 40 | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40 |
|  |  |  |    |                                                                       |    |

**Потребность в пищевых веществах , энергии (суточная)**

| Показатели                                | Потребность в пищевых веществах |                |
|-------------------------------------------|---------------------------------|----------------|
|                                           | с 7 до 11 лет                   | с 12 до 18 лет |
| <b>белки (г/сут)</b>                      | 77                              | 90             |
| <b>жиры (г/сут)</b>                       | 79                              | 92             |
| <b>углеводы (г/сут)</b>                   | 335                             | 383            |
| <b>Энергетическая ценность (ккал/сут)</b> | 2350                            | 2720           |

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 9" № 1 Масса порций для детей в зависимости от возраста ( в граммах)

**Рекомендуемая масса порций блюд (в грам**

| <b>Название блюд</b>                                               |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Каша, овощное, яичное,или творожное, или мясное блюдо</b>       |
| <b>Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)</b> |
| <b>Закуска (холодное блюдо),салат</b>                              |
| <b>Первое блюдо</b>                                                |
| <b>Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)</b>                |
| <b>Гарнир</b>                                                      |
| <b>Фрукты</b>                                                      |

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические т  
общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего пр  
детей в зависимости от возраста ( в граммах)

лмах) для детей двух возрастных групп

| Масса порций в граммах для двух возрастных групп |                |
|--------------------------------------------------|----------------|
| с 7 до 11 лет                                    | с 12 до 18 лет |
| 150-200                                          | 200-250        |
| 180-200                                          | 180-200        |
| 60-100                                           | 100-150        |
| 200-250                                          | 250-300        |
| 90-120                                           | 100-120        |
| 150-200                                          | 180-230        |
| 100                                              | 100            |

ребования к организации питания обучающихся в  
офессионального образования", Приложение 1"Масса порций для