

Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»

М.Л. Сыкова

Согласовано: 
Директор МАОУ СОШ

Н.А. Музакова

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

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК, ОБЕД 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	
ЗАВТРАК								
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 пшеница	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 %	2.50	2.50						
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	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			270	7.22	8.71	32.54	244.93	ТТК
курица-тушка	21.23	14.64						
масса отварной птицы		12.00						
свинина с/м	11.88	11.31						
масса отварной свинины		7.80						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	77.14	58.00						
01.11.-31.12. -43%	82.94	58.00						
01.01-29.02 - 54%	89.32	58.00						
01.03 - 67%	96.86	58.00						
лук репчатый	20.23	17.00						
огурцы соленые	26.6	14.00						
томатная паста	5.00	5.00						
масло растительное	5.00	5.00						
лимон	1.254	1.10						
вода питьевая	245.00	245.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
Жаркое по-домашнему			250	15.50	18.55	30.15	369.00	

свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	199.50	150.00						
01.11.-31.12. -43%	214.50	150.00						
01.01-29.02 - 54%	231.00	150.00						
01.03 - 67%	250.50	150.00						
лук репчатый	14.87	12.50						
морковь 20 %	23.44	18.75						
морковь 25%	24.94	18.75						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	8.75	8.75						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	5.38	5.38						
зелень свежая	1.01	0.75						
чеснок	0.76	0.63						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
вода	32.00	32.00						
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 ржаной			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40	
ИТОГО:			800	27.02	28.14	119.59	820.72	
Итого за завтрак, обед:			1357	45.03	47.45	197.63	1378.76	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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	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	1.20	1.20						
сахар песок	2.00	2.00						

тесто слоеное промышленного производства	58.00	58.00						
масса п/ф		61.20						
масло растительное для смазкилиста	0.50	0.50						
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	
ОБЕД								
Суп с птицей, крупой и овощами			270	6.95	7.44	24.43	182.41	
курица-тушка	25.38	17.50						
масса готовой птицы		14						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	91.77	69.00						
01.11.-31.12. -43%	98.67	69.00						
01.01-29.02 - 54%	106.26	69.00						
01.03 - 67%	115.23	69.00						
морковь 25 %	22.61	17.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	250.00	250.00						
крупa рис круглый	17.00	17.00						
масло растительное	5.50	5.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
зелень свежая	0.81	0.60						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Гуляш из птицы			110	14.90	14.36	20.41	307.22	260-2011
филе куриное	68.75	62.50						
масса тушеной птицы		50.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	6.00	6.00						
лук репчатый	11.90	10.00						

мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	74.00	74.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
Картофель отварной			180	2.28	5.88	22.86	122.40	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	236.74	178.00						
01.11.-31.12. -43%	254.54	178.00						
01.01-29.02 - 54%	274.12	178.00						
01.03 - 67%	297.26	178.00						
вода питьевая	356.00	356.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	5.00	5.00						
Компот из сухофруктов			200	0.60	0.08	21.52	90.70	350-2011
сухофрукты	19.00	19.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.79	0.35	18.53	88.40	
ИТОГО:			820	27.64	28.33	119.33	846.38	
Итого за завтрак, обед:			1375	45.75	46.79	197.51	1404.10	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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-гушка	29.00	20.00						
<i>масса отварной птицы</i>		<i>16.00</i>						
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						
сметана	6.00	6.00						
лимонная кислота	0.13	0.13						
соль йодированная	0.70	0.70						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	2.50	2.50						
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	12.00	75.64	№ 685-2004
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						

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	110.50	
ИТОГО:			640	18.07	18.41	79.83	568.34	
ОБЕД								
Суп Лагман с птицей			280	9.50	7.09	27.50	204.89	
курица-тушка	19.46	13.42						
масса отварной птицы		11.00						
спагетти	30.20	30.20						
масса отварных спагетти		62						
чеснок	1.38	1.08						
лук репчатый	14.28	12.00						
масло растительное	4.70	4.70						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	23.94	18.00						
01.11.-31.12. -43%	25.74	18.00						
01.01-29.02 - 54%	27.72	18.00						
01.03 - 67%	30.06	18.00						
морковь 20 %	14.13	11.30						
морковь 25%	15.03	11.30						
соль йодированная	0.50	0.50						
вода питьевая	173.00	173.00						
перец с/м	10.00	10.00						
томатная паста	5.40	5.40						
Плов с мясом			250	13.34	20.42	30.52	364.26	
свинина с/м	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		40						
крупа рис пропаренный	55.00	55.00						
вода питьевая	150.00	150.00						

соль йодированная	0.50	0.50						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
куркума	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
масло растительное	4.98	4.98						
Отвар из шиповника			200	0.68	0.28	22.64	104.68	
плоды шиповника	17.00	17.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб ржаной			40	2.24	0.44	23.16	110.50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.34	0.26	13.89	66.30	
ИТОГО:			800	27.10	28.49	117.71	850.63	
Итого за завтрак, обед:			1440	45.17	46.90	197.54	1418.97	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на поджарнировку)			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 поджарнировку)	190.00	100.00	100	0.83	0.16	1.66	11.50	№101-2004
Чахохбили			100	10.11	10.87	7.76	123.18	№ 491-2004
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						

масса готового мяса		50.00						
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	0.40	0.40						
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
крупка гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	128.00	128.00						
масло растительное	4.40	4.40						
соль йодированная	0.40	0.40						
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	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гречками			250/20	9.98	9.30	33.51	232.57	ТТК
филе куриное	18.70	17.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113.05	85.00						
01.11.-31.12. -43%	121.55	85.00						
01.01-29.02 - 54%	130.90	85.00						

01.03 - 67%	141.95	85.00						
морковь 20 %	28.75	23.00						
морковь 25%	30.59	23.00						
лук репчатый	20.23	17.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34.00	34.00						
вода питьевая	91.00	91.00						
масло сливочное 72.5 %	3.50	3.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
хлеб пшеничный	32.00	20.00						
Тефтель мясной			100	8.95	9.57	20.86	185.03	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	24.00	24.00						
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						
Капуста тушеная			180	4.52	8.36	23.56	187.60	245-1997
капуста б/к	232.50	186.00						

морковь до 01.01.-25%	27.50	22.00						
с 01.01 - 33%	29.26	22.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная	2.80	2.80						
вода питьевая	14.50	14.50						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	6.00	6.00						
Чай с сахаром и брусникой			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	9.00	9.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб ржаной			30	1.68	0.33	17.37	82.87	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40	
ИТОГО:			810	27.19	28.00	115.98	819.61	
Итого за завтрак, обед:			1430	45.79	46.42	196.05	1370.16	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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 йодированая	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 йодированая	0.45	0.45						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
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	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2.80	0.55	21.29	138.12	
ИТОГО:			550	18.76	18.59	80.38	556.64	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	100.00						
или томаты свежие	63.00	100.00						
или								

Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190.00	100.00	100	0.83	0.17	1.67	11.50	№101-2004
Суп гороховый с мясом и зеленью			250	8.00	9.97	30.17	228.54	
свинина	17.55	15.95						
масса отварного мяса		11						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93.10	70.00						
01.11.-31.12. -30%	100.10	70.00						
01.01-29.02 - 35%	107.80	70.00						
01.03 - 40%	116.90	70.00						
горох лущёный	30.50	30.50						
масло растительное	5.00	5.00						
лук репчатый	16.66	14.00						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода	230.00	230.00						
зелень свежая	1.76	1.30						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Паста с курицей и сулугуни			230	18.01	17.24	61.10	478.35	ТТК
Паста:								
филе куриное	44.53	40.48						
макароны	57.50	57.50						
морковь до 01.01.-25%	23.00	18.40						
с 01.01 - 33%	24.47	18.40						
лук репчатый	21.90	18.40						
масло растительное	6.60	6.60						
соль йодированная	0.60	0.60						
сыр сулугуни	13.01	12.88						
соус для пасты помидоро:		60						
томаты с/м	33.80	33.80						
вода питьевая	30.00	30.00						

соль йодированная	0.20	0.20						
сахар песок	0.50	0.50						
чеснок	1.50	1.25						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
Компот из смородины			200	0.08	0.08	11.94	49.30	
смородина красная	25.00	25.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			800	28.15	27.63	116.97	824.22	
Итого за завтрак, обед:			1350	46.91	46.22	197.35	1380.86	
Итого за 5 дней :				228.65	233.77	986.08	6952.85	
Средняя за 1 день :				45.73	46.75	197.22	1390.57	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Кукуруза консервированная (бланшированная)			100	1.42	0.12	24.18	38.15	№ 245-2006
кукуруза консервированная	154.00	100.00						
Гуляш из свинины			100	11.53	11.29	11.02	160.26	433-2004
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		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						
Рис отварной			180	3.94	6.93	22.30	265.11	№ 511-2004

крупa рисовая	63.00	63.00						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	152.00	152.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
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						
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	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			290	8.00	12.59	23.65	241.43	
курица-тушка	26.28	18.13						
масса отварной курицы		14.5						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48.21	36.25						
01.11.-31.12. -30%	51.84	36.25						
01.01-29.02 - 35%	55.83	36.25						
01.03 - 40%	60.54	36.25						
капуста б/к	45.31	36.25						
соль йодированная	0.30	0.30						
морковь 20 %	27.19	21.75						
морковь 25%	28.93	21.75						
томатная паста	9.00	9.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	17.25	14.50						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	260.00	260.00						
зелень свежая	0.68	0.72						

или сушеная зелень	0.05	0.05						
сметана 15%	7.25	7.25						
Курица запеченая с картофелем, сметаной			250	15.36	15.38	49.25	399.06	
бедро куриное на кости	98.34	89.40						
или грудка куриная на кости	108.75	75.00						
масса готовой птицы		60						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	332.50	250.00						
01.11.-31.12. -30%	357.50	250.00						
01.01-29.02 - 35%	385.00	250.00						
01.03 - 40%	417.50	250.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
сметана м.д.ж. 15%	6.00	6.00						
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			40	1.79	0.35	18.53	88.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			820	27.40	28.76	120.57	824.12	
Итого за завтрак, обед:			1425	45.41	47.31	199.63	1382.87	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
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	0.60	0.50						
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						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			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	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			300	5.92	8.81	17.95	216.09	
курица-тушка	27.19	18.75						
масса отварной курицы		15						
свекла 20 %	85.00	68.00						
свекла 25 %	90.44	68.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
морковь 20 %	13.75	11.00						
морковь 25%	14.63	11.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
томатная паста	4.00	4.00						
вода	250.00	250.00						
лимонная кислота	0.17	0.17						
масло растительное	5.00	5.00						

сметана 15%	8.00	8.00						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			230	18.23	18.98	44.01	450.56	ТТК
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	195.00	195.00						
<i>вода питьевая</i>	<i>360.00</i>	<i>360</i>						
соль йодированная	1.00	1.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	2.00						
Компот из кураги			200	0.60	0.08	21.52	90.70	
курага	18.00	18.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	27.88	28.48	115.90	856.80	
Итого за завтрак, обед:			1360	46.48	47.76	196.29	1421.15	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарировку)			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 подгарировку)	190.00	100.00	100	0.55	0.11	1.11	7.67	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему			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 растительное	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	
ОБЕД								
Суп овощной с птицей			260	10.63	10.69	27.00	245.30	ТТК
курица-тушка	21.75	15.00						
<i>масса готовой птицы</i>		<i>12</i>						
капуста б/к	30.00	24.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	81.80	61.50						
01.11.-31.12. -43%	87.94	61.50						
01.01-29.02 - 54%	94.71	61.50						
01.03 - 67%	102.70	61.50						
морковь 25 %	21.28	16.00						
морковь 20 %	20.00	16.00						
лук репчатый	15.47	13.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	223.00	223.00						
томатная паста	8.00	8.00						
масло растительное	4.90	4.90						

соль йодированная	0.40	0.40						
зелень свежая	0.81	0.60						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Пюре картофельное			180	3.99	5.64	25.21	172.51	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	223.44	168.00						
01.11.-31.12. -30%	240.24	168.00						
01.01-29.02 - 35%	258.72	168.00						
01.03 - 40%	280.56	168.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27.83	26.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.60	3.60						
Тефтель рыбный			100	9.98	10.78	11.98	187.61	ТТК
минтай тушка с/м	88.14	56.50						
или филе минтая	88.71	56.50						
филе бедра птицы	22.89	21.00						
вода питьевая	11.00	11.00						
крупа рисовая	7.00	7.00						
масса отварного риса:		17.50						
лук репчатый	13.09	11.00						
масло растительное	2.00	2.00						
лук репчатый пассерованный		7.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
мука пшеничная	5.00	4.00						
масса п/ф		118.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			100					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	118.00	118.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	20.36	121.28	

яблоки свежие	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	28.23	27.72	116.97	826.15	
Итого за завтрак, обед:			1420	46.65	46.81	197.37	1388.02	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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
курица-тушка	32.63	22.50						
масса отварной птицы		18						
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						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
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	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			45	1.75	0.25	23.50	103.25	
ИТОГО:			648	18.34	18.70	77.48	550.65	
ОБЕД								
Суп -лапша с птицей			260	10.78	9.77	36.72	286.6	692-2004
курица-тушка	21.75	15.00						
масса готовой птицы		12						
макаронные изделия (лапша)	12.00	12.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	11.30	9.50						
масло растительное	5.00	5.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03 - 40%	100.20	60.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода	213.00	213.00						
Бефстроганов из мяса			100	10.33	11.49	12.69	236.96	245-2011
свинина	66.15	63.00						
масса готового мяса		45.00						

морковь до 01.01	13.75	11.00						
морковь с 01.01	14.63	11.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
сметана	13.50	13.50						
вода питьевая	22.00	22.00						
мука пшеничная в/с	2.80	2.80						
соль йодированная	0.35	0.35						
масло растительное	6.00	6.00						
Картофель отварной			180	2.95	5.88	22.86	146.88	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	236.74	178.00						
01.11.-31.12. -43%	254.54	178.00						
01.01-29.02 - 54%	274.12	178.00						
01.03 - 67%	297.26	178.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	5.00	5.00						
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			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	27.46	27.84	119.90	833.03	
Итого за завтрак, обед:			1448	45.80	46.54	197.38	1383.68	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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	6.00	6.00						
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						
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	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гречками			250/10	10.30	9.66	33.08	280.30	ТТК
филе куриное	19.25	17.50						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113.05	85.00						
01.11.-31.12. -43%	121.55	85.00						
01.01-29.02 - 54%	130.90	85.00						
01.03 - 67%	141.95	85.00						
морковь 20 %	28.75	23.00						
морковь 25%	30.59	23.00						

лук репчатый	20.23	17.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34.00	34.00						
вода питьевая	91.00	91.00						
масло сливочное 72.5 %	3.40	3.40						
соль йодированная	0.40	0.40						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Котлета мясо-картофельная			100	8.13	8.80	18.02	166.78	ТТК
фарш говяжий с/м	21.80	20.00						
филе бедра с/м	29.70	27.00						
филе куриное с/м	46.20	42.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	17.29	13.00						
01.11.-31.12. -43%	18.59	13.00						
01.01-29.02 - 54%	20.02	13.00						
01.03 - 67%	21.71	13.00						
лук репчатый	14.17	13.00						
соль йодированная	0.25	0.25						
сухари панировочные	5.00	5.00						
масса п/ф		120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ			100					ТТК
Котлета по-хлыновски п/ф пром. произ (зам)	120.00	120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Капуста тушеная			180	4.52	8.36	23.56	197.60	245-1997
капуста б/к	232.50	186.00						
морковь до 01.01.-25%	27.50	22.00						
с 01.01 - 33%	29.26	22.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
мука пшеничная	3.00	3.00						
вода питьевая	14.50	14.50						

соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	10.00	10.00						
Чай с сахаром и брусникой			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
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 пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			820	27.24	27.69	118.49	831.47	
Итого за завтрак, обед:			1380	45.32	46.40	195.30	1376.59	
Итого за 5 дней :				229.66	234.82	985.97	6952.30	
Средняя за 1 день :				45.93	46.96	197.19	1390.46	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная в ассортименте			250	7.95	9.04	23.63	212.95	№264-2013

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	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарировку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	100.00						
или томаты свежие	63.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)	190.00	100.00	100	0.83	0.17	1.67	11.50	№101-2004
Суп с птицей, крупой и овощами			230	5.83	11.48	21.95	223.82	
курица-тушка	20.84	14.38						
масса готовой птицы		11.5						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	73.15	55.00						
01.11.-31.12. -43%	78.65	55.00						
01.01-29.02 - 54%	84.70	55.00						
01.03 - 67%	91.85	55.00						
морковь 25 %	17.29	13.00						
морковь 20 %	16.25	13.00						

	лук репчатый	14.28	12.00						
	лавровый лист	0.01	0.01						
	вода питьевая	216.00	216.00						
	томатная паста	8.00	8.00						
	крупа рис круглый	10.00	10.00						
	масло растительное	4.63	4.63						
	соль йодированная	0.30	0.30						
	зелень свежая	0.81	0.60						
Гуляш из птицы				100	13.43	13.06	19.51	279.29	260-2011
	филе куриное	61.88	56.25						
	масса тушеного мяса		45.00						
	томатная паста (без консервантов и красителей)	5.50	5.50						
	лук репчатый	10.71	9.00						
	мука пшеничная в/с	2.20	2.20						
	масло растительное	3.30	3.30						
	вода питьевая	67.00	67.00						
	соль йодированная	0.30	0.30						
Макаронные изделия отварные				180	4.22	2.28	24.10	139.20	№ 332-2004
	макаронные изделия	66.00	66.00						
	соль йодированная	0.70	0.70						
	вода питьевая	475.00	475.00						
	масло сливочное 72.5 %	3.60	3.60						
Компот из сухофруктов				180	0.60	0.08	21.52	90.70	350-2011
	сухофрукты	17.00	17.00						
	сахар песок	6.00	6.00						
	вода питьевая	200.00	200.00		2.24	0.44	23.16	55.25	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				40	2.80	0.55	28.95	69.06	
ИТОГО:				830	28.05	27.62	120.53	825.90	
Итого за завтрак, обед:					46.15	46.17	199.81	1384.36	
12 день									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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	52.00	52.00						
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		55.53						
масло растительное для смазки листа	1.20	1.20						
яйцо для смазки изделия	2.00	2.00						
сахарная пудра	1.00	1.00						
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	
ОБЕД								
Яйцо отварное			40	5.20	4.80	4.50	62.80	
яйцо куриное	40.00	40.00						
Свекольник с птицей и сметаной			270	5.91	8.81	13.98	226.24	
курица-тушка	21.75	15.00						
масса отварной курицы		12						
свекла 20 %	76.25	61.00						
свекла 25 %	81.13	61.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	50.54	38.00						
01.11.-31.12. -30%	54.34	38.00						
01.01-29.02 - 35%	58.52	38.00						
01.03 - 40%	63.46	38.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	10.23	8.60						
томатная паста	3.00	3.00						
вода	230.00	230.00						
лимонная кислота	0.16	0.16						
масло растительное	4.50	4.50						
сметана 15%	7.00	7.00						
Гречка по купечески			230	13.02	14.31	42.59	339.66	

свинина с/м	74.97	71.40						
масса готового мяса		51						
крупа гречневая	70.30	70.30						
вода для варки	180.00	180.00						
морковь 20 %	25.63	20.50						
морковь 25%	27.27	20.50						
лук репчатый	22.61	19.00						
масса пассерованных овощей		43						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	6.50	6.50						
Компот из кураги			200	0.60	0.08	21.52	90.70	
курага	18.00	18.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	27.86	28.61	115.01	818.85	
Итого за завтрак, обед:			1460	46.20	47.40	192.69	1379.68	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Биточек мясной			100	9.56	11.54	14.18	171.4	ТТК
фарш говяжий с/м	17.00	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 мячной 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	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			260	9.36	13.61	29.42	241.66	
курица-тушка	21.75	15.00						
<i>масса готовой птицы</i>		12						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	81.80	61.50						
01.11.-31.12. -30%	87.94	61.50						
01.01-29.02 - 35%	94.71	61.50						
01.03 - 40%	102.70	61.50						

крупа перловая	7.00	7.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
лук репчатый	13.09	11.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	26.60	14.00						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	245.00	245.00						
сметана 15%	6.00	6.00						
зелень свежая	0.81	0.60						
Тефтель мясной			100	9.96	10.08	21.63	188.92	ТТК
фарш говяжий	42.84	42.00						
филе куриное	41.25	37.50						
лук репчатый	10.71	9.00						
крупа рис круглый	10.00	10.00						
масса отварного риса		25.00						
вода питьевая	20.00	20.00						
соль йодированная	0.25	0.25						
мука пшеничная в/с	4.50	4.50						
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	3.10	13.74	200.40	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 %	25.63	20.50						
морковь 25%	27.27	20.50						
капуста белокочанная	78.13	62.50						
лук репчатый	15.47	13.00						
томатная паста	2.40	2.40						
соль йодированная	0.60	0.60						
чеснок	0.72	0.60						
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	4.00	4.00						
плоды шиповника	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.78	0.34	18.52	88.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			810	27.09	27.62	119.93	830.09	
Итого за завтрак, обед:				45.35	46.48	196.59	1392.41	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
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
	крупа 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	
ОБЕД									

Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			290	6.03	12.25	17.64	237.38	
курица-тушка	28.64	19.75						
<i>масса отварной курицы</i>		<i>15.8</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	49.21	37.00						
01.11.-31.12. -30%	52.91	37.00						
01.01-29.02 - 35%	56.98	37.00						
01.03 - 40%	61.79	37.00						
картофель	61.79	37.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
морковь 20 %	26.25	21.00						
морковь 25%	27.93	21.00						
томатная паста	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	17.25	14.50						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	260.00	260.00						
зелень свежая	0.68	0.58						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
сметана 15%	6.00	6.00						
Мясо духовое			230	16.45	14.50	35.00	358.70	360-2013
свинина	68.51	65.25						
масса тушеного мяса		45						
масло растительное	6.00	6.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239.40	180.00						
01.11.-31.12. -30%	257.40	180.00						
01.01-29.02 - 35%	277.20	180.00						
01.03 - 40%	300.60	180.00						
лук репчатый	26.18	23.00						
сметана	3.00	3.00						
томатная паста	4.00	4.00						

мука пшеничная	2.50	2.50						
соль йодированная	0.70	0.70						
вода питьевая	30.00	30.00						
Компот из сухофруктов			200	0.60	0.08	21.52	90.70	350-2011
сухофрукты	17.00	17.00						
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	0.34	18.52	88.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	27.10	27.61	115.84	830.43	
Итого за завтрак, обед:				45.44	46.14	193.77	1375.77	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
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						
крупа 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	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	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на поджаривку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	100.00						
или томаты свежие	63.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	190.00	100.00	100	0.83	0.17	1.67	11.50	№101-2004
Суп Лагман с курицей			230	10.12	7.56	30.33	228.18	
курица-тушка	15.92	10.98						
масса отварной птицы		9.00						
спагетти	23.00	23.00						

масса отварных спагетти		58						
чеснок	0.73	0.57						
лук репчатый	13.68	11.50						
масло растительное	4.60	4.60						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22.61	17.00						
01.11.-31.12. -43%	24.31	17.00						
01.01-29.02 - 54%	26.18	17.00						
01.03 - 67%	28.39	17.00						
морковь 20 %	14.38	11.50						
морковь 25%	15.30	11.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
вода питьевая	147.00	147.00						
перец с/м	9.20	9.20						
томатная паста	5.10	5.10						
Мясо тушеное			100	10.11	14.63	28.50	268.72	№ 491-2004
свинина	83.74	79.75						
масса готового мяса		55.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
вода питьевая	35.00	35.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	3.00	3.00						
Гречка рассыпчатая			180	4.80	6.34	28.47	200.46	243-2011
крупа гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	106.50	128.00						
масло сливочное 72.5 %	3.50	3.50						
соль йодированная	0.35	0.35						
Компот из изюма			180	0.43	0.09	17.86	87.36	

изюм коричневый	15.00	15.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			810	27.52	28.96	118.92	852.75	
Итого за завтрак, обед:				46.20	48.09	197.56	1404.40	
Итого за 5 дней :				229.34	234.28	980.42	6936.62	
Средняя за 1 день :				45.87	46.86	196.08	1387.32	
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
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	0.33	0.33						
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	200.00	200.00						
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	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			300	7.36	9.35	38.17	283.07	ТТК
курица-тушка	26.54	18.30						
масса отварной птицы		15.00						
свинина с/м	12.18	11.60						
масса отварной свинины		8.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	82.46	62.00						
01.11.-31.12. -43%	88.66	62.00						
01.01-29.02 - 54%	95.48	62.00						
01.03 - 67%	103.54	62.00						
лук репчатый	23.20	19.50						
огурцы соленые	29.64	15.60						
томатная паста	6.00	6.00						
масло растительное	5.00	5.00						
лимон	2.85	2.50						
вода питьевая	264.00	264.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			230	18.23	18.98	48.30	391.21	ТТК
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	195.00	195.00						
вода питьевая	360.00	360						

соль йодированная	0.80	0.80						
масло сливочное 72.5 %	3.00	2.00						
Чай с сахаром и брусникой			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
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	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			800	28.34	28.86	116.54	847.12	
Итого за завтрак, обед:			1410	46.37	47.65	193.16	1391.85	

17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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						
масса тушеного мяса/птицы		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	
ОБЕД								
Суп - пюре из разных овощей с гречками			250/10	8.25	8.02	29.64	193.75	№161 -2013, Пермь
морковь 20 %	31.25	25.00						
морковь 25%	33.25	25.00						
капуста свежая белокочанная	28.75	23.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -43%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 54%	38.50	25.00						
01.03 - 67%	41.75	25.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
вода питьевая	175.00	175.00						
молоко питьевое	35.00	35.00						
мука пшеничная	4.20	4.20						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло сливочное	3.50	3.50						
Гуляш из свинины			100	10.20	10.16	15.66	170.25	433-2004

свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
томатная паста	3.20	3.20						
мука пшеничная в/с	5.00	5.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода питьевая	70.00	70.00						
Каша перловая с овощами			180	5.96	8.79	29.30	253.12	ТТК
крупa перловая	55.50	55.50						
масло растительное	6.00	6.00						
морковь 20 %	22.50	18.00						
морковь 25%	23.94	18.00						
кукуруза консервированная	18.48	12.00						
лук репчатый	12.85	10.80						
вода питьевая	165.60	165.60						
соль йодированная	0.50	0.50						
Компот из смородины			200	0.08	0.08	13.20	54.77	ТТК
смородина красная	23.00	23.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	190.00	190.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.335	0.255	13.89	66.3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			810	27.61	27.65	120.21	826.59	
Итого за завтрак, обед:			1393	45.74	46.60	197.15	1396.75	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								

Плов с птицей			250	11.70	15.18	26.51	261.76	
филе куриное	67.10	61.00						
<i>масса тушеной птицы</i>		<i>50</i>						
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	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	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			260	12.30	12.56	33.60	278.86	
курица-тушка	32.63	22.50						
масса готовой птицы		18						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03 - 40%	100.20	60.00						
крупа перловая	7.00	7.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
соль йодированная	0.35	0.35						
лук репчатый	11.30	9.50						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	20.90	11.00						
масло растительное	4.60	4.60						
вода	240.00	240.00						
сметана 15%	5.50	5.50						
зелень свежая	1.46	1.08						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему			100	8.86	11.54	15.41	171.4	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)	5.00	6.00						
чеснок	0.64	0.60						.
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	2.00	2.00						

соль йодированная	0.30	0.30						
Рагу из овощей			180	3.48	3.10	16.74	152.40	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 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
капуста белокочанная	77.50	62.00						
лук репчатый	15.47	13.00						
томатная паста	2.50	2.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
чеснок	0.72	0.60						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	6.00	6.00						
Отвар из шиповника			200	0.68	0.28	22.64	104.68	
плоды шиповника	17.00	17.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			800	27.80	27.92	116.31	837.08	
Итого за завтрак, обед:			1370	46.44	46.91	196.69	1389.81	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
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	
ИТОГО:			550	18.50	19.04	77.33	544.66	
ОБЕД								
Суп шурпа с мясом и зеленью			290	6.90	9.72	29.01	180.30	
свинина	27.19	18.75						
масса отварного мяса		15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93.10	70.00						
01.11.-31.12. -30%	100.10	70.00						
01.01-29.02 - 35%	107.80	70.00						
01.03 - 40%	116.90	70.00						
морковь 20 %	18.75	15.00						
морковь 25%	19.95	15.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
лук репчатый	14.28	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
мука пшеничная	2.00	2.00						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	255.00	255.00						
томатная паста	7.00	7.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
чеснок	1.20	1.00						
Паста с курицей и сулугуни			250	18.01	17.73	61.10	469.54	ТТК
Паста:								
филе куриное	48.40	44.00						
макароны	62.50	62.50						
морковь до 01.01.-25%	25.00	20.00						

с 01.01 - 33%	26.60	20.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
масло растительное	7.00	7.00						
соль йодированая	0.60	0.60						
сыр сулугуни	14.14	14.00						
соус для пасты помадоро:		60						
томаты с/м	33.80	33.80						
вода питьевая	30.00	30.00						
соль йодированая	0.20	0.20						
сахар песок	0.63	0.63						
чеснок	1.50	1.25						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
Чай с апельсином			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	8.00	8.00						
апельсин	5.70	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			800	27.66	27.98	120.18	822.68	
Итого за завтрак, обед:			1350	46.16	47.02	197.51	1367.34	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на поджарнировку)			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>		<i>50</i>						
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 сушеная зелень	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	

ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			270	8.28	8.85	32.96	261.94	
курица-тушка	27.19	18.75						
масса отварной курицы		15						
свекла 20 %	75.00	60.00						
свекла 25 %	79.80	60.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
морковь 20 %	13.75	11.00						
морковь 25%	14.63	11.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
томатная паста	4.00	4.00						
вода	250.00	250.00						
лимонная кислота	0.17	0.17						
масло растительное	5.00	5.00						
сметана 15%	12.00	12.00						
Шницель рыбный			100	12.05	12.40	19.05	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						
сухари панировочные	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	19.05	213.60	ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ	120.00	120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Сложный гарнир:			180	5.71	6.46	29.05	173.84	
Пюре картофельное			120	3.84	4.38	22.35	129.60	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136.19	102.40						
01.11.-31.12. -30%	146.43	102.40						
01.01.-29.02 - 35%	157.69	102.40						
01.03 - 40%	171.00	102.40						
соль йодированная	0.25	0.25						
молоко питьевое 2,5% жирности	18.90	18.00						
масло сливочное 72.5 %	3.60	3.60						
Капуста тушеная			60	1.87	2.08	6.70	44.24	№482-1996
капуста б/кочанная	78.34	62.67						
морковь до 01.01.-20%	6.25	5.00						
с 01.01 - 25%	6.65	5.00						
лук репчатый	3.96	3.33						
мука пшеничная в/с	1.00	1.00						
соль йодированная	0.15	0.15						
масло растительное	1.00	1.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	1.00	1.00						
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 ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.25	44.20	
ИТОГО:			810	28.34	28.08	115.09	816.16	

Итого за завтрак, обед:			1430	47.21	46.62	194.08	1364.37	
Итого за 5 дней :				231.91	234.80	978.59	6910.12	
Средняя за 1 день :				46.38	46.96	195.72	1382.02	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"								

Сетка к примерному 20-ти меню горячих завтраков, обедов.

1 день	выход	2 день	выход	3 день
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак
Бутерброд с маслом	18/5	Колбаска мясная	100	Горячий бутерброд "Пикантный"
Каша молочная в ассортименте	200	Макаронные изделия отварные	180	Борщ с птицей и сметаной
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	Какао с молоком	200	Чай с молоком и сахаром
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	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)
Чай с сахаром	200			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25			
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед
Солянка сборная мясная	270.00	Суп с птицей, крупой и овощами	270	Суп Лагман с курицей
Жаркое по-домашнему	250	Гуляш из птицы	110	Плов с мясом
Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	Картофель отварной	180	Отвар из шиповника
Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	200	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	

11 день	выход	12 день	выход	13 день
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак
Каша молочная в ассортименте	250	Суп гороховый с птицей	250	Биточек мясной
Пирог Царский	90	Улитка с корицей	50	или
Чай с лимоном	200/3	Напиток ягодный	200	Биточек мясной пром. производства зам.
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Макаронные изделия отварные
		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Компот из яблок и лимона
				Йогурт
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед
Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Яйцо отварное	40	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью
или		Свекольник с птицей и сметаной	270	Тефтель мясной
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100	Гречка по купечески	230	или
Суп с птицей, крупой и овощами	230	Компот из кураги	200	Тефтель мясной п/ф пром.произ
Гуляш из птицы	100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Рагу из овощей
Макаронные изделия отварные	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Чай "Витаминный"
Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

Возрастная категория с 12 лет и старше

выход	4 день	выход	5 день	выход	6 день
	Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак
30	Овощи натуральные (на подгарнировку)	100	Шницель рыбный	100	Кукуруза консервированная (бланшированная)
250	или		или		Гуляш из свинины
200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100	Шницель рыбный п/ф пром.производства	100	Рис отварной
	Чахохбили	100	Пюре картофельное	200	Напиток ягодный
120	Гречка рассыпчатая	180	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
40	Напиток из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40			
	Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед
280	Суп - пюре с птицей и гречками	250/20	Овощи натуральные (на подгарнировку)	100	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью
250	Тефтель мясной	100	или		Курица запеченная с картофелем, сметаной, зеленью
200	или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100	Чай с сахаром
40	Тефтель мясной п/ф пром.произ	100	Суп гороховый с мясом и зеленью	250	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
30	Капуста тушеная	180	Паста с курицей и сулугуни	230	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов
	Чай с сахаром и брусникой	200	Компот из смородины	200	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40			

выход	14 день	выход	15 день	выход	16 день
	Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак
100	Кукуруза консервированная (бланшированная)	100	Тефтель рыбный	100	Болоньезе
	Курица в соусе с томатом	100	или		Макаронные изделия отварные
100	Рис отварной	180	Тефтель рыбный п/ф пром.производства	100	Напиток из смеси сухофруктов
180	или		Пюре картофельное	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
200	Гречка рассыпчатая	180	Чай ягодный с сахаром	200	Десерт творожный
125	Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	
40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	
	Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед
260	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	290	Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Солянка сборная мясная
100	Мясо духовое	230	или		Пельмени "Домашние" с маслом сливочным
	Компот из сухофруктов	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100	
100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Суп Лагман с курицей	230	
180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Мясо тушеное	100	
200			Гречка рассыпчатая	180	Чай с сахаром и брусникой
20			Компот из изюма	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов
40			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов

выход	7 день	выход	8 день	выход	9 день	выход
	Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
100	Тефтель мясной	100	Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10
100	или		или		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	250
180	Тефтель мясной п/ф пром. произ	100	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120
200	Рагу из овощей	180	Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему	100	Чай с сахаром	200
25	Чай "Витаминный"	200	Макаронные изделия отварные	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	45
	Витушка с повидлом из слоеного теста	40	Кофейный напиток	200		
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40		
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20				
	Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед	
290			Суп овощной с птицей	260.00	Суп - лапша с птицей	260
250	Свекольник с птицей и сметаной	300	Пюре картофельное	180	Бефстроганов из мяса	100
200	Пельмени "Домашние" с маслом сливочным	230	Тефтель рыбный	100	Картофель отварной	180
40	Компот из кураги	200	или		Напиток из ягодно-яблочной смеси	200
40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Тефтель рыбный п/ф пром. производства	100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Компот из яблок и лимона	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40
			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20		
			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40		

выход	17 день	выход	18 день	выход	19 день	
	Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
	Бутерброд с повидлом	18/15	Плов с птицей	250	#REF!	#REF!
	Жаркое по-домашнему	200	Рулетик слоеный с вареной сгущенкой	60	Голубец ленивый в томатном соусе	100/30
	Чай с сахаром	200	или		или	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Рулетик слоеный с повидлом	60	Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе	100/30
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,	120	Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	180
			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Напиток из ягодно-яблочной смеси	200
					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
						40
	Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед	
300	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	260	Суп шурпа с мясом и зеленью	290
230	Гуляш из свинины	100	Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	Паста с курицей и сулугуни	250
	Каша перловая с овощами	180	Рагу из овощей	180	Чай с апельсином	200
	Компот из смородины	200	Отвар из шиповника	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40		
20						
40						

10 день	выход
Горячий завтрак	
Плов с мясом	260
Палочка слоеная с сыром	50
Напиток из кураги	200
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50
Горячий обед	
Суп - пюре с птицей и гренками	250/10
Колбаска мясная	100
или	
Колбаска мясная п/ф пром. произ	100
Капуста тушеная	180
Чай с сахаром и брусникой	200
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40

20 день	выход
Горячий завтрак	
Овощи натуральные (на подгарнировку)	100
или	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100
Гуляш "По-венгерски"	100
Гречка рассыпчатая	180
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
Горячий обед	
Свекольник с птицей и сметаной	270
Шницель рыбный	100
или	
Шницель рыбный п/ф пром.производства	100
Пюре картофельное	180
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

Рекомендуемая масса порций блюд (в грам

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

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