

СОГЛАСОВАНО

ИП Чернов Александр
Викторович
Чернов АВ



« _____ » 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор ДЦАДУ
Тюменская СОШ № 4
Евгений Д. Волков
« _____ » 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№2596 от 19.09.2023 г.

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

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак.



г. Тюмень, 2025г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2596 от 19.09.2023 г.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БУХГАЛТЕРИЕЙ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	23,4	23,5	82,2	633,5	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Запеканка " Царская" из творога с джемом			200/20	16,8	12,1	48,1	368,1	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	140	137						
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						

сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		200						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
чай-заварка	2	2						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1,5	1,5	4,5	37,5	
ИТОГО:				23	23	82	633	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	<i>При 1- разовом питании детей (завтрак)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			665	23,4	21,3	86,9	631,8	
Фрукты в ассортименте			180	0,4	0,4	10,3	46	№458-2006, Москва
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом			100/5	14,1	11,8	9,5	201	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	63	42						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	76	42						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	63	47						
хлеб пшеничный	7	7						
молоко питьевое	7	7						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	6	6						
чеснок свежий	1,3	1						
масло сливочное	5	5						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						

масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				23	21	87	632	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):	18-23	19-23	77-96	544-680	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	21,5	22,8	96,1	675	
Салат из свеклы с сыром			100	4,2	6,5	7,7	106,1	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	103	82						
с 01.01 - 25%	109	82						
масса отварной свеклы		78						
сыр	21	20						
масло растительное	4	4						
Плов из мяса			250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						

масса тушеного мяса		50						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				22	23	96	675	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	<i>При 1-разовом питании детей (завтрак)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	22,0	23,0	93,7	669,0	
Икра кабачковая промышленного производства			100	2,2	4,7	7,4	81	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	102	100						
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	102	100						
или огурцы свежие грунтовые	105	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или перец болгарский	133	100						
или капуста белокочанная свежая	125	100						
зелень свежая (петрушка, укроп)	9,5	7						
Котлета по хлыновски (говядина и свинина)			100	14,1	14,5	12,7	237,7	№454-2004
говядина 1 категории	82	60						

или говядина полуфабрикат	71	60						
свинина мясная	27	23						
или фарш промышленного производства	83	83						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
ИТОГО:		22	23	94	669	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	23,4	23,3	86,8	649,7	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						

Бедро куриное запеченное			100	15,5	15,1	0,7	200,7	№494-2004
бедро куриное	157	149						
сметана	10	10						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,9	7,7	33,0	220,9	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

ИТОГО:		23	23	87	650	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):		23	23	89	652	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку) (20-25%):		18-23	18-23	77-96	544-680	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	23,4	22,7	77,3	605,4	
Бутерброд с джемом			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
	хлеб пшеничный	20	20					
	джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25					
Омлет натуральный			200	17,5	20,5	2,4	264	№340-2004
	яйцо куриное	152	152					
	молоко питьевое	60	60					
	масло растительное для смазки листа	3	3					
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1,5	1,5	12,0	67,5	

Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
ИТОГО:				23	23	77	605	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			730	22,2	18,6	93,3	629	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	154	100	100	3,1	0,2	6,5	40	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	102	100						

или огурцы свежие грунтовые	105	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или перец болгарский	133	100						
или капуста белокочанная свежая	125	100						
зелень свежая (петрушка, укроп)	9,5	7						
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						
сухари	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	4	4						
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						

Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				22	19	93	629	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	23,5	23,2	87,6	652,0	
Рыба запечённая с маслом			120/5	16,1	14,4	4,4	211	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143						

или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
сухари	6	6						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			45	1,4	2,5	17,0	96	
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	

или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		23	23	88	652	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	19,1	22,7	89,0	635,7	
Салат из капусты белокочанной			100	2,1	5,1	9,3	91,5	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная (стертая с солью)	154	78						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
лук репчатый	6	5						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	6	5						
сахар	3	3						

кислота лимонная	0,12	0,12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Печень говяжья по - строгановски			100	11,9	10,9	3,7	160,5	№431-2004
печень говяжья	115	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2,5	2,5						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	30	30						
ИЛИ								

Бефстроганов из говядины			100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			180	3,2	6,3	37,9	221,1	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь до 01.01.-20%	26	21						
с 01.01 - 25%	28	21						
масло сливочное	8	8						

Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				19	23	89	636	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	22,2	21,3	89,7	638,5	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004

<i>ИЛИ</i>								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром			100	12,2	15,2	6,8	213	№32-1992
говядина 1 категории	68	50						
или говядина полуфабрикат	59	50						
свинина мясная	29	25						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
яйцо куриное	4	4						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное для смазки листа	2	2						
сыр	13	12						

Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком			180	6,8	5,5	44,0	252,7	№203-2021, Пермь
крупa гречневая	78	78						
вода питьевая	120	120						
масса готовой каши		165						
масло сливочное	7	7						
чеснок свежий	0,6	0,5						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масса припущенных с маслом овощей		20						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	2	2						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

ИТОГО:		22	21	90	638	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):		22	22	87	632	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку)(20-25%):		18-23	18-23	77-96	544-680	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	21,4	20,9	82,0	601,7	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло сливочное	10	10					
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			200/20	17,1	12,0	48,0	368,4	№362-2004
	творог	158	156					
	мука пшеничная	14	14					
	или крупа манная	12	12					
	сахар	16	16					

яйцо куриное	9	9						
изюм	20,5	20						
масло сливочное	6	6						
ванилин	0,01	0,01						
сухари	6	6						
сметана	6	6						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового пудинга		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
ИТОГО:				21	21	82	602	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	<i>При 1- разовом питании детей (завтрак)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	21,4	21,5	94,9	657,6	
Салат "Любительский" с сыром			100	2,4	6,7	8,7	105	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 -20%	48	38						
с 01.01 - 25%	51	38						
масса отварной моркови		35						
сыр	11	10						
огурцы соленые (без уксуса)	46	25						
или огурцы свежие парниковые	26	25						
или огурцы свежие грунтовые	26	25						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	43	26						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	14,9	110,5	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						

01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
масса отварного картофеля		23						
свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		16						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
огурцы соленые без уксуса	58	32						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	19	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5	5						
Гуляш из говядины			100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						

или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Какао с молоком			200	3,4	3,2	16,1	106,8	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		21	21	95	658	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	19,5	22,3	95,2	658,5	
Салат из капусты белокачанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	90,7	№4-2013, Пермь
капуста белокачанная	105	84						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар	4	4						
кислота лимонная	0,12	0,12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						

масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Плов из птицы			250	15,5	16,8	44,2	390	№406-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	205	183						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	144	98						
или филе куриное промышленного производства	103	98						
масса отварной птицы (мякоть)		70						
крупа рисовая	62	62						
морковь до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						

Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
	сухофрукты	20,3	20					
	сахар	15	15					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				20	22	95	659	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	21,3	19,4	86,6	605,2	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								

Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Вершинки рыбные с маслом			100/5	13,5	12,7	10,7	211	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	155	85						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	112	85						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	10	10						
лук репчатый	6	5						
чеснок свежий	0,4	0,3						
яйцо куриное	6	6						
сухари	7	7						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						

ИЛИ

Наггетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13,5	12,7	10,7	211	№304-2021, Пермь		
наггетсы рыбные промышленного производства	125	125								
масло растительное для смазки листа	4	4								
масло сливочное	5	5								
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154								
01.11.-31.12. -30%	220	154								
01.01-29.02 - 35%	237	154								
01.03 - 40%	257	154								
молоко питьевое	29	29								
масло сливочное	7	7								
Сок в ассортименте			200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5			
или Хлеб ржаной витаминизированный			20							
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8			
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40							

ИТОГО:		21	19	87	605	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			665	23,4	23,1	78,8	616,1	
Фрукты в ассортименте			180	0,4	0,4	10,3	46	№458-2006, Москва
Люля-кебаб из птицы, с маслом			100/5	14,6	15,5	1,2	202,7	№1045-2006
филе куриное промышленного производства	121	115						
или филе индейки	121	115						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	169	115						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	7	7						
масло растительное	2	2						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6,8	5						
масло сливочное	5	5						

Рис припущенный			180	4,4	4,3	35,0	196,6	№512-2004
	крупа рисовая	63	63					
	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
	кофейный напиток	4	4					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				23	23	79	616	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	<i>При 1- разовом питании детей (завтрак)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):				21	21	88	628	<i>При одном приеме пищи (завтрак)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку) (20-25%):				18-23	18-23	77-96	544-680	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	20,2	21,3	93,2	645,1	
Каша пшенная жидкая			250	9,9	10,5	33,5	268	№311-2004
крупa пшено	32	32						
молоко питьевое	232	232						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			250	9,4	9,6	32,5	254	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	32	32						
молоко питьевое	228	228						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						

Манник с джемом			120	9,2	10,5	39,1	287,7	№5502021, Пермь
мука пшеничная	20	20						
крупа манная	20	20						
сахар	20	20						
масло сливочное	10	10						
сметана	5	5						
кефир	20	20						
яйцо куриное	20	20						
двууглекислый натрий	1	1						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готового манника		100						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
ИТОГО:		20	21	93	645	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):		18-23	19-23	77-96	544-680	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	21,9	23,4	88,3	650,3	
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	14,9	110,5	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
масса отварного картофеля		23						
свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		16						

морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
огурцы соленые без уксуса	58	32						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	19	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5	5						
Тефтели из говядины с рисом ("ёжики"), запеченные с соусом			100/50	13,6	10,1	6,7	172	№390-2013, Пермь
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	66						
крупа рисовая	13	13						
вода питьевая	24	24						
масса готового рассыпчатого риса		34						
яйцо куриное	4	4						
лук репчатый	36	30						
масло сливочное	4	4						

масса прогретого с маслом лука		15						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готовых ёжиков		100						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
масло сливочное	1,3	1,3						
вода питьевая	37,5	37,5						
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,9	7,7	33,0	220,9	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
масло сливочное	10	10						

Компот из ягод замороженных			200	0,2	0,2	16,2	67,4	№491-2021, Пермь
ягодная смесь (свежемороженая - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	31,5	30						
или смородина свежемороженая	30,6	30						
или клюква свежемороженая	31,5	30						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				22	23	88	650	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	20,9	23,3	89,3	649,8	
Икра кабачковая промышленного производства			100	2,2	4,7	7,4	81	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	102	100						

ИЛИ

			100	0,7	0,1	1,9	11	№148-2021, Пермь
Овощи свежие с зеленью (порциями)								
огурцы свежие парниковые	102	100						
или огурцы свежие грунтовые	105	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или перец болгарский	133	100						
или капуста белокочанная свежая	125	100						
зелень свежая (петрушка, укроп)	9,5	7						
Паста "Карбонара" с птицей			270	16,8	18,2	42,2	400	№54-Згк-2020, 2021, Новосибирск
грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	144	98						
или филе куриное промышленного производства	103	98						
масло растительное	5	5						
масса тушеной мякоти птицы		70						
чеснок свежий	0,5	0,4						
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
сметана	10	10						

сыр	16	15						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				21	23	89	650	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			650	21	20	91	624	
Голубцы ленивые, запеченные с соусом			120	13,9	12,8	7,9	202	№372-2013, Пермь
говядина 1 категории	65	48						

или говядина полуфабрикат	57	48						
или фарш промышленного производства	48	48						
крупя рисовая	6	6						
масса отварного риса		14						
лук репчатый	5	4						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное	3	3						
капуста белокочанная свежая	75	60						
масса припущенной капусты		56						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готовых голубцов (2 шт. по 50 г)		100						
Соус сметанный с томатом		30						№444-2013, Пермь
сметана	10	10						
мука пшеничная	1,5	1,5						
вода питьевая	20	20						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	1,5	1,5						

Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				21	20	91	624	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			605	20	22	92	642,2	
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						
сухари	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая			180	3,7	5,5	50,0	264,3	№508-2004
крупа гречневая	85	85						
вода питьевая	108	108						

масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:				20	22	92	642	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При 1- разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				18-23	19-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):				21	22	91	642	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку) (20-25%):				18-23	18-23	77-96	544-680	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".								