СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ
"Мальцевская СОШ"
Якоб С.В. Клакмина
«26» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
Кочина Н.А.
«26» мая 2025 г.

15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
№15-ЛДП/3590-20/137 от 15.01.2025 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления,
разработано в соответствие с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.
Приемы пищи: завтрак, обед, полдник.

г. Тюмень, 2025г.

Меню приготавливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, с дневным пребыванием (завтрак, обед, полдник)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

15 - ти дневное меню № 15-ЛДП/3590-20/137 от 15 января 2025 г

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***530***	***17,6***	***18,9***	***98,6***	***635,3***	
Макаронные изделия, запеченные с сыром			**200**	**9,2**	**8,1**	**45,8**	**293**	№296-2013, Пермь
макаронные изделия	75	75						
масло сливочное	4	4						
масса отварных макарон		215						
сыр	6,6	6						
масло сливочное для смазки листа	3	3						

Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**30**	**6,5**	**10,3**	**14,5**	**177**	
Чай с лимоном			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	№686-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			**100**	**1,4**	**0,3**	**14,0**	**64**	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Обед			***815***	***30,4***	***28,7***	***135,5***	***921,9***	
Салат из свежих помидоров			**100**	**1,2**	**5,1**	**4,1**	**67**	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	99	97						
или помидоры свежие грунтовые	114	97						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с курицей			**250/15**	**7,7**	**5,5**	**15,5**	**142**	№137 -2004
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						

01.03 - 40%	167	100						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Плов из свинины			**250**	**19,3**	**17,2**	**49,2**	**429**	№370-2013, Пермь
свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
крупа рисовая	68	68						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	12	10						
чеснок свежий	3,8	3						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Плов из говядины			**250**	**19,9**	**15,8**	**49,2**	**419**	№370-2013, Пермь

говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
масса тушеного мяса		50						
крупа рисовая	68	68						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	12	10						
чеснок свежий	3,8	3						
масло растительное	10	10						
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Полдник			***380***	***14,1***	***15,8***	***49,7***	***397,4***	
Манник			**80**	**6,9**	**10,5**	**26,3**	**227**	№550-2021, Пермь
мука пшеничная	16	16						
крупа манная	16	16						
сахар	16	16						
масло сливочное	8	8						

сметана	5	5						
кефир	16	16						
яйцо куриное	16	16						
натрий двууглекислый	1	1						
масло растительное для смазки листа	1	1						
ИЛИ								
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**80**	**6,9**	**10,5**	**26,3**	**227**	
Молоко питьевое кипяченое	210	200	**200**	**5,8**	**5,0**	**9,4**	**106**	№260-2001, Пермь
ИЛИ								
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	**200**	**5,2**	**6,4**	**9,0**	**114**	№698-2004
Фрукты в ассортименте			**100**	**1,4**	**0,3**	**14,0**	**64**	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***62***	***63***	***284***	***1955***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	
2 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***505***	***19,1***	***27,8***	***88,9***	***681,4***	
Бутерброд с маслом с сыром			**55**	**4,3**	**9,7**	**10,7**	**147**	№1,3-2004
батон пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
Суп молочный с крупой "Солнечный"			**250**	**6,6**	**6,6**	**21,8**	**173**	№162-1996
вода питьевая	125	125						
молоко питьевое	140	140						
крупа кукурузная	15	15						
или крупа пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
Кофейный напиток			**200**	**4,9**	**3,2**	**15,9**	**112**	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						

сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Печенье промышленного производства в ассортименте			**35**	**2,4**	**7,8**	**24,1**	**176**	
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***855***	***32,7***	***25,9***	***134,3***	***901,3***	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61**	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп картофельный с бобовыми с мясом, с гренками			**250/10/20**	**9,8**	**6,1**	**32,5**	**224**	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
горох	21	20						
или горошек консервированный	31	20						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	86	65						
01.11.-31.12. -30%	93	65						
01.01-29.02 - 35%	100	65						
01.03 - 40%	109	65						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
гренки из пшеничного хлеба		**20**						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Вершинки рыбные			**90**	**15,7**	**7,9**	**10,0**	**174**	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	114	76						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	138	76						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	103	76						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	103	76						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	100	76						

хлеб пшеничный	13	13						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	4,2	3,5						
чеснок свежий	0,3	0,2						
яйцо куриное	5	5						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное для смазки листа	2	2						
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						
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**25,5**	**104**	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						

Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**50**	**1,1**	**0,6**	**18,9**	**86**	
Полдник			***500***	***14,4***	***10,8***	***61,8***	***402,0***	
Суфле творожное с джемом или повидлом			**170**	**12,0**	**10,0**	**27,2**	**247**	№365-2004
творог	132	130						
сметана	16	16						
яйцо куриное	10	10						
сахар	4	4						
мука пшеничная	14	14						
масло сливочное для смазки листа	2	2						
масса готового суфле		150						
джем или повидло промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			**130**	**2,3**	**0,8**	**22,0**	**104**	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***66***	***64***	***285***	***1985***	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	***67***	***68***	***290***	***2036***	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***505***	***17,6***	***26,4***	***93,3***	***681,2***	
Каша рисовая жидкая			**200**	**6,5**	**6,8**	**32,4**	**217**	№268-2013, Пермь
крупа рисовая	31	31						
молоко питьевое	120	120						
вода питьевая	60	60						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	№1-2004

батон пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**60**	**8,1**	**9,5**	**25,0**	**218**	
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Обед			***835***	***35,3***	***28,4***	***129,4***	***914,2***	
Салат из огурцов с маслом			**100**	**0,9**	**5,1**	**1,2**	**54**	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			**250/10/5**	**6,4**	**6,6**	**16,7**	**152**	№110-2004
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						

капуста свежая белокочанная	25	20						
или капуста квашеная промышленного производства	21	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,4	2,4						
масло растительное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Курица запеченная "Домашняя"			**90**	**21,6**	**12,1**	**0,6**	**198**	№494-2004
курица потрошеная 1 категории	150	134						

или грудка куриная	141	134						
или бедро куриное	141	134						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,6	1,6						
чеснок свежий	0,5	0,4						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			**180**	**4,2**	**3,7**	**44,2**	**227**	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Полдник			***370***	***12,7***	***12,0***	***62,5***	***408,8***	
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**5,5**	**4,9**	**36,0**	**210**	
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	**200**	**5,2**	**6,4**	**9,0**	**114**	№698-2004
Фрукты в ассортименте			**120**	**2,0**	**0,7**	**17,5**	**84**	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***66***	***67***	***285***	***2004***	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	***67***	***68***	***290***	***2036***	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***545***	***29,5***	***31,2***	***60,6***	***641,2***	
Омлет натуральный			**200**	**22,7**	**20,5**	**2,4**	**285**	№340-2004
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**20**	**1,9**	**3,5**	**19,0**	**115**	
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**19,9**	**113**	№495-2013, Пермь
чай - заварка	0,8	0,8						
молоко питьевое	100	100						

сахар	15	15						
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**1,7**	**4,5**	**10,5**	**89**	№698-2004
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Обед			***860***	***33,5***	***29,2***	***132,6***	***926,4***	
Салат из свеклы с зеленым горошком			**100**	**1,7**	**5,0**	**7,3**	**81**	№58-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	99	79						
с 01.01 - 25%	105	79						
масса отварной свеклы		75						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	34	22						
масло растительное	5	5						
Уха рыбацкая			**250/60**	**10,8**	**4,9**	**12,2**	**136**	№181-1996
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или горбуша или кета потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	104	72						
или скумбрия неразделанная (филе с кожей без костей)	142	77						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						

01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Котлеты (из говядины и свинины)			**100**	**15,4**	**15,6**	**15,8**	**265**	№451-2004
говядина 1 категории (мясо на кости)	52	38						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	45	38						
свинина мясная	44	38						
или фарш промышленного производства (только немеханической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных животных)	76	76						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						

Рис припущенный с овощами "Мозаика"			**150**	**2,5**	**2,5**	**30,0**	**153**	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	40	40						
кукуруза консервированная	33	20						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масло сливочное	4	4						
Компот из кураги			**200**	**0,9**	**0,0**	**27,0**	**112**	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						
ИЛИ								
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**25,5**	**104**	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***380***	***3,4***	***8,0***	***80,6***	***408,0***	

Булочка домашняя на масле растительном			**50**	**2,8**	**7,5**	**44,0**	**255**	№564-2013, Пермь
мука пшеничная	34	34						
мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7						
сахар	6	6						
сахар (для отделки)	1,5	1,5						
масло растительное	8	8						
яйцо куриное	1	1						
дрожжи прессованные	1	1						
или дрожжи сухие	0,25	0,25						
соль йодированная	0,4	0,4						
молоко питьевое	14	14						
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			**130**	**0,5**	**0,5**	**24,0**	**103**	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***66***	***68***	***274***	***1976***	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	***67***	***68***	***290***	***2036***	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***510***	***20,7***	***24,9***	***77,7***	***615,1***	
Для бутерброда:								
Масло сливочное (порциями)	10	10	**10**	**0,1**	**7,3**	**0,1**	**67**	№96-2004
Сыр (порциями)	21	20	**20**	**5,4**	**5,8**	**0,0**	**74**	№97-2004
Батон пшеничный	40	40	**40**	**0,9**	**0,4**	**19,1**	**81**	
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			**200**	**8,5**	**7,7**	**27,5**	**213**	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						

сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			**200**	**4,9**	**3,2**	**15,9**	**112**	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Обед			***850***	***31,4***	***34,4***	***127,9***	***946,0***	
Салат из свежих помидоров с кукурузой			**100**	**2,1**	**5,1**	**9,8**	**94**	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			**250/15/5**	**6,8**	**6,1**	**15,4**	**144**	№132-2004
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69	52						
01.11.-31.12. -30%	74	52						

01.01-29.02 - 35%	80	52						
01.03 - 40%	87	52						
крупа перловая	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло растительное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Гуляш из свинины			**100**	**15,9**	**16,1**	**1,7**	**215**	№152-2004, Пермь
свинина мясная	87	74						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
мука пшеничная	2	2						

ИЛИ								
Гуляш из говядины			**100**	**17,1**	**14,8**	**1,7**	**208**	№152-2004, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
мука пшеничная	2	2						
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**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***370***	***11,9***	***9,0***	***61,8***	***376***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**40**	**6,2**	**3,5**	**28,8**	**172**	
Фрукты в ассортименте			**130**	**0,5**	**0,5**	**24,0**	**103**	№458-2006, Москва
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	**200**	**5,2**	**5,0**	**9,0**	**102**	№698-2004
ИТОГО:				***64***	***68***	***267***	***1937***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				***65***	***66***	***279***	***1971***	
6 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***625***	***18,9***	***16,8***	***110,3***	***667,2***	
Каша манная жидкая			**200**	**5,1**	**7,1**	**28,0**	**196**	№311-2004
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	№3-2004
батон пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Какао с молоком			**200**	**3,9**	**4,2**	**22,2**	**142**	№642-1996
какао - порошок	5	5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
Фрукты в ассортименте			**180**	**2,7**	**0,9**	**28,8**	**134**	№458-2006, Москва

Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***815***	***30,4***	***34,9***	***124,5***	***933,3***	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61**	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей			**250/15**	**7,2**	**5,7**	**21,2**	**165**	№140-2004
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	8	5						
01.03 - 40%	125	75						
макаронные изделия	12	12						
морковь до 01.01.-20%	15	12						

с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Свинина, тушеная с картофелем			**250**	**19,5**	**22,8**	**25,6**	**386**	№54-9м-2020, 2021, Новосибирск
свинина мясная	87	74						
масло растительное	6	6						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	128	96						
01.11.-31.12. -30%	137	96						
01.01-29.02 - 35%	148	96						
01.03 - 40%	160	96						
морковь до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01 - 25%	59	44						
помидоры свежие грунтовые	19	16						
или помидоры свежие парниковые	16,3	16						
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						

или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,6	1,6						
лук репчатый	19	16						
сметана	10	10						
бульон или вода питьевая	45	45						
ИЛИ								
Говядина, тушеная с картофелем			**250**	**20,7**	**21,9**	**25,6**	**382**	№54-9м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масло растительное	6	6						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	128	96						
01.11.-31.12. -30%	137	96						
01.01-29.02 - 35%	148	96						
01.03 - 40%	160	96						
морковь до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01 - 25%	59	44						

помидоры свежие грунтовые	19	16						
или помидоры свежие парниковые	16,3	16						
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,6	1,6						
лук репчатый	19	16						
сметана	10	10						
бульон или вода питьевая	45	45						
Компот из изюма			**200**	**0,3**	**0,0**	**25,5**	**103**	№512-2013, Пермь
изюм	15,3	15						
сахар	15	15						
ИЛИ								
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**25,5**	**104**	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***300***	***10,7***	***11,9***	***55,1***	***370,3***	

Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (рулет)			**100**	**10,6**	**11,9**	**42,5**	**320**	
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
ИТОГО:				***60***	***64***	***290***	***1971***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					№ рецептуры
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***555***	***17,5***	***23,9***	***83,5***	***618,1***	
Каша пшенная жидкая			**200**	**6,6**	**7,4**	**23,7**	**188**	№311-2004
крупа пшено	25	25						
молоко питьевое	185	185						

сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	№1-2004
батон пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Чай с лимоном			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	№686-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**7,7**	**8,7**	**9,2**	**146**	№698-2004
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***815***	***32,4***	***29,4***	***129,1***	***909,8***	
Салат из огурцов с маслом			**100**	**0,9**	**5,1**	**1,2**	**54**	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						

масло растительное	5	5						
Суп домашний с мясом со сметаной			**250/10/5**	**6,9**	**5,2**	**11,2**	**119**	№10/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						
масло растительное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Паста "Карбонара" с курицей			**250**	**21,9**	**17,9**	**50,9**	**452**	№54-3гк-2020, 2021, Новосибирск
грудка куриная	92	88						

или филе куриное	82	78						
масло растительное	3	3						
масса тушеной мякоти птицы		60						
чеснок свежий	0,4	0,3						
макаронные изделия	65	65						
масло сливочное	5	5						
сметана	7	7						
сыр тертый	6	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**25,5**	**104**	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***400***	***13,4***	***8,6***	***69,5***	***409***	
Кондитерское мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**12,7**	**7,9**	**21,0**	**206**	

Фрукты в ассортименте			**150**	**0,5**	**0,5**	**21,0**	**91**	№458-2006, Москва
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,2**	**0,2**	**27,5**	**113**	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				***63***	***62***	***282***	***1937***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					№ рецептуры
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***575***	***21,0***	***15,5***	***105,9***	***646,1***	
Каша рисовая жидкая			**200**	**6,5**	**6,8**	**32,4**	**217**	№268-2013, Пермь
крупа рисовая	31	31						
молоко питьевое	120	120						
вода питьевая	60	60						

соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	№3-2004
батон пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Кофейный напиток			**200**	**4,9**	**3,2**	**15,9**	**112**	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			**130**	**2,0**	**0,7**	**17,5**	**84**	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***835***	***29,5***	***32,8***	***131,6***	***939,1***	
Салат из свежих помидоров			**100**	**1,2**	**5,1**	**4,1**	**67**	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	99	97						
или помидоры свежие грунтовые	114	97						

масло растительное	5	5						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/10/5**	**6,1**	**6,7**	**7,8**	**116**	№142-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
капуста свежая белокочанная	63	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						
масло растительное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						

Котлета рыбная "Белоснежка", запеченная			**90**	**15,2**	**13,7**	**10,0**	**224**	**№309-2021, Пермь**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72						
хлеб пшеничный	16	16						
вода питьевая	13	13						
лук репчатый	11	9						
масло растительное внутрь изделия	2	2						
яйцо куриное	5	5						
крупа манная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
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**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	№518-2013, Пермь

Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***400***	***11,2***	***15,6***	***52,9***	***396,4***	
Печенье Школьное			**75**	**6,2**	**12,2**	**34,8**	**273**	№54-2в-2020,2021, Новосибирск
мука пшеничная	53	53						
дрожжи сухие	0,2	0,2						
вода питьевая	6	6						
сахар	1	1						
соль йодированная	0,4	0,4						
масло растительное	15	15						
яйцо куриное	10	10						
сахар на посыпку	0,8	0,8						
масло растительное для смазки листа	1	0,5						
ИЛИ								
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**75**	**6,2**	**12,2**	**34,8**	**273**	
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004

чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Йогурт молочный промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**4,9**	**3,4**	**5,5**	**72**	№698-2004
ИТОГО:				***62***	***64***	***290***	***1981***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					№ рецептуры
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***500***	***30,3***	***25,0***	***77,6***	***655,8***	
Омлет натуральный			**200**	**22,7**	**20,5**	**2,4**	**285**	№340-2004
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	2	2						

Овощи на подгарнировку								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	108	70	**70**	**2,3**	**0,2**	**4,9**	**31**	№101-2004
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**19,9**	**113**	№495-2013, Пермь
чай - заварка	0,8	0,8						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**30**	**1,6**	**1,3**	**34,0**	**154**	
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***815***	***28,5***	***33,1***	***127,5***	***922,1***	
Салат из капусты белокочанной с морковью			**100**	**1,1**	**4,9**	**3,3**	**62**	№4-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	106	85						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	0,5	0,5						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат								

масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61**	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп сырный с курицей			**250/15**	**8,2**	**8,1**	**23,7**	**201**	№12/2-2011, Екатеринбург
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	7	6						

масло растительное	5	5						
сыр плавленый для супа	16	15						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Курица, в соусе с томатом			**100**	**12,1**	**13,6**	**1,8**	**178**	№405-2013, Пермь
грудка куриная	73	70						
или филе куриное	69	65						
масло растительное	4	4						
масса тушеной мякоти птицы		50						
лук репчатый	9,5	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	2	2						
чеснок свежий	1,2	0,9						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
вода питьевая	50	50						
Каша гречневая вязкая отварная			**150**	**4,3**	**5,1**	**24,3**	**160**	№510-2004

крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Компот из кураги			**200**	**0,9**	**0,0**	**27,0**	**112**	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						
ИЛИ								
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**25,5**	**104**	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***360***	***8,7***	***10,0***	***67,2***	***394***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**60**	**1,5**	**4,7**	**43,8**	**223,5**	
Молоко питьевое кипяченое	210	200	**200**	**5,8**	**5,0**	**9,4**	**106**	№260-2001, Пермь
ИЛИ								
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	**200**	**5,2**	**6,4**	**9,0**	**114**	№698-2004

Фрукты в ассортименте	**100**	**1,4**	**0,3**	**14,0**	**64**	№458-2006, Москва
ИТОГО:		***67***	***68***	***272***	***1971***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):		***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):		***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):		***67***	***68***	***290***	***2036***	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***560***	***17,4***	***21,0***	***97,8***	***649***	
Каша пшеничная жидкая			**200**	**8,5**	**8,4**	**27,3**	**219**	№264-2013, Пермь
крупа пшеничная	24	24						
молоко питьевое	192	192						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						

Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	№1-2004
батон пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Какао с молоком			**200**	**3,9**	**4,2**	**22,2**	**142**	№642-1996
какао - порошок	5	5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
Фрукты в ассортименте			**130**	**2,3**	**0,8**	**22,0**	**104**	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***815***	***31,9***	***32,8***	***128,6***	***936,4***	
Салат из огурцов с маслом			**100**	**0,9**	**5,1**	**1,2**	**54**	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с крупой рисовой с курицей			**250/15**	**7,9**	**5,8**	**14,5**	**142**	№114-2021, Пермь
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
крупа рисовая	5	5						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
ИЛИ								
Суп картофельный с бобовыми с мясом, с гренками			**250/10/20**	**9,8**	**6,1**	**32,5**	**224**	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
горох	21	20						
или горошек консервированный	31	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	86	65						

01.11.-31.12. -30%	93	65						
01.01-29.02 - 35%	100	65						
01.03 - 40%	109	65						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
гренки из пшеничного хлеба		**20**						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Котлеты (из говядины и свинины)			**100**	**15,4**	**15,6**	**15,8**	**265**	№451-2004
говядина 1 категории (мясо на кости)	52	38						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	45	38						
свинина мясная	44	38						
или фарш промышленного производства (только немеханической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных	76	76						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						

лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная			**150**	**4,6**	**4,9**	**14,0**	**119**	№423-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	198	158						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
мука пшеничная	1,8	1,8						
сахар	0,3	0,3						
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	

Полдник			***370***	***17,1***	***12,8***	***47,0***	***371,6***	
Запеканка из творога с яблоками с джемом или повидлом			**170**	**17,0**	**12,8**	**34,4**	**321**	№54-4т-2020, 2021, Новосибирск
творог	111	108						
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	50	35						
яйцо куриное	15	15						
сахар	3	3						
сметана	3	3						
масло сливочное	3	3						
крупа манная	6	6						
ванилин	0,01	0,01						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		150						
джем или повидло промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						

ИТОГО:	***66***	***67***	***273***	***1957***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	***67***	***68***	***290***	***2036***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	***64***	***65***	***282***	***1963***	

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					№ рецептуры
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***630***	***25,4***	***31,0***	***70,4***	***662,2***	
Вермишель в молоке			**250**	**8,1**	**9,2**	**25,8**	**218**	№165-2013, Пермь
молоко питьевое	175	175						
вода питьевая	75	75						
масло сливочное	5	5						
сахар	2	2						
макаронные изделия (вермишель)	20	20						

соль йодированная	0,6	0,6						
Бутерброд с маслом с сыром			**55**	**4,3**	**9,7**	**10,7**	**147**	№1,3-2004
батон пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
Кофейный напиток			**200**	**4,9**	**3,2**	**15,9**	**112**	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**7,7**	**8,7**	**9,2**	**146**	№698-2004
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Обед			***860***	***32,0***	***32,4***	***127,2***	***927,6***	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком			**100**	**1,2**	**5,1**	**4,5**	**69**	№18-2013, Пермь
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	5	5						

Суп картофельный с рыбой			**250/60**	**11,2**	**4,9**	**12,9**	**141**	№150-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или горбуша или кета потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	104	72						
или скумбрия неразделанная (филе с кожей без костей)	142	77						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Орзотто со свининой			**250**	**16,9**	**21,2**	**44,0**	**434**	№54-11м-2020, 2021, Новосибирск
свинина мясная	104	89						

чеснок свежий	1,2	0,9						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
масса припущенного на масле мяса с луком и чесноком		60						
крупа перловая	58	58						
масло сливочное	10	10						
вода питьевая	140	140						
масса готовой крупы перловой		170						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
масло сливочное	5	5						
масса нарезанной кубиком моркови, припущенной с маслом		20						
ИЛИ								
Орзотто с говядиной			**250**	**18,1**	**19,9**	**44,0**	**428**	№54-11м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории (мясо на кости)	129	95						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	112	95						
чеснок свежий	1,2	0,9						

лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
масса припущенного на масле мяса с луком и чесноком		60						
крупа перловая	58	58						
масло сливочное	10	10						
вода питьевая	140	140						
масса готовой крупы перловой		170						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
масло сливочное	5	5						
масса нарезанной кубиком моркови, припущенной с маслом		20						
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**25,5**	**104**	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***420***	***9,1***	***4,9***	***73,5***	***375***	
Кондитерское мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**40**	**6,3**	**4,0**	**32,1**	**190**	

Фрукты в ассортименте			**180**	**2,7**	**0,9**	**28,8**	**134**	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
ИТОГО:				***66***	***68***	***271***	***1964***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	

12 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					№ рецептуры
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***595***	***19,1***	***17,9***	***108,5***	***671***	
Каша гречневая жидкая			**200**	**8,6**	**10,3**	**30,3**	**248**	№311-2004
крупа гречневая	40	40						
молоко питьевое	176	176						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						

масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	№3-2004
батон пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**19,9**	**113**	№495-2013, Пермь
чай - заварка	0,8	0,8						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,5**	**0,5**	**27,0**	**115**	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***850***	***39,9***	***33,7***	***105,2***	***883,7***	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61**	№14/1;15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						

масло растительное на полив при подаче	5	5						
Свекольник с курицей, со сметаной			**250/15/5**	**7,8**	**6,7**	**21,0**	**176**	№34-2004, Пермь
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
01.11.-31.12. -30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
сметана	5	5						

зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Биточки печеночные			**100**	**25,4**	**15,2**	**5,1**	**259**	№35/8-2011, Екатеринбург
печень говяжья	172	142						
масса отварной, протертой печени		95						
яйцо куриное	12	12						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	4	4						
масса прогретого с маслом лука		12						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	3	3						
ИЛИ								
Биточки (из говядины и свинины)			**100**	**15,4**	**15,6**	**15,8**	**265**	№451-2004
говядина 1 категории (мясо на кости)	52	38						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	45	38						
свинина мясная	44	38						
или фарш промышленного производства (только немеханической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных животных)	76	76						

хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
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						
Компот из свежих яблок			**200**	**0,2**	**0,0**	**16,6**	**67**	№507-2013, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
сахар	15	15						

кислота лимонная	0,2	0,2						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Полдник			***300***	***5,6***	***10,1***	***64,0***	***369***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс)			**100**	**5,1**	**10,1**	**30,0**	**231**	
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				***65***	***62***	***278***	***1924***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					№ рецептуры
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***555***	***17,4***	***25,9***	***78,0***	***613,9***	

Каша 3 злака жидкая			**200**	**6,9**	**9,6**	**27,0**	**222**	№311-2004
крупа (кукурузная, пшеничная, ячневая)	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	№1-2004
батон пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Чай с лимоном			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	№686-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**7,7**	**8,7**	**9,2**	**146**	№698-2004
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***865***	***38,5***	***27,2***	***138,4***	***952,0***	

Салат из свежих помидоров с кукурузой			**100**	**2,1**	**5,1**	**9,8**	**94**	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Суп из овощей с фасолью с мясом			**250/10**	**8,7**	**5,5**	**15,5**	**146**	№143-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
капуста свежая белокочанная	48	38						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	7	6						
фасоль консервированная натуральная	33	20						

масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Котлета из свинины"Богатырская"			**100**	**17,9**	**13,4**	**14,0**	**248**	№55-24м-2020, 2021, Новосибирск
свинина мясная	84	72						
молоко питьевое	10	10						
хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Котлета из говядины "Богатырская"			**100**	**18,5**	**11,1**	**14,0**	**229**	№55-24м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории (мясо на кости)	98	72						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	85	72						
или фарш промышленного производства (только немеханической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных животных)	72	72						
молоко питьевое	10	10						

хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Картофель тушеный			**200**	**5,7**	**4,2**	**23,0**	**153**	№216-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	286	215						
01.11.-31.12. -30%	307	215						
01.01-29.02 - 35%	331	215						
01.03 - 40%	359	215						
чеснок свежий	5,1	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло растительное	4	4						
Компот из кураги			**200**	**0,9**	**0,0**	**27,0**	**112**	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						

ИЛИ								
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**25,5**	**104**	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***375***	***7,7***	***12,5***	***61,4***	***388***	
Печенье Школьное			**75**	**6,2**	**12,2**	**34,8**	**273**	№54-2в-2020,2021, Новосибирск
мука пшеничная	53	53						
дрожжи сухие	0,2	0,2						
вода питьевая	6	6						
сахар	1	1						
соль йодированная	0,4	0,4						
масло растительное	15	15						
яйцо куриное	10	10						
сахар на посыпку	0,8	0,8						
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						

ИЛИ								
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**75**	**6,2**	**12,2**	**34,8**	**273**	
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			**100**	**1,4**	**0,3**	**14,0**	**64**	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***64***	***66***	***278***	***1954***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					№ рецептуры
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***505***	***24,0***	***24,1***	***79,2***	***629,9***	
Для бутерброда:								

Масло сливочное (порциями)	5	5	**5**	**0,1**	**3,7**	**0,1**	**34**	№96-2004
Сыр (порциями)	21	20	**20**	**5,4**	**5,8**	**0,0**	**74**	№97-2004
Батон пшеничный	40	40	**40**	**1,0**	**0,6**	**14,6**	**68**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**180/20**	**16,5**	**13,5**	**36,8**	**335**	№313-2013, Пермь
творог	173	172						
крупа манная	13	13						
молоко питьевое для каши	43	43						
яйцо куриное	14	14						
сахар	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	7	7						
сухари пшеничные	7	7						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004

чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Обед			***840***	***34,0***	***28,9***	***138,1***	***947,7***	
Салат из огурцов с маслом			**100**	**0,9**	**5,1**	**1,2**	**54**	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Солянка из мяса со сметаной			**250/15/5**	**4,2**	**5,3**	**17,5**	**135**	№157-1996
говядина 1 категории (мясо на кости)	33	24						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	28	24						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	5	5						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Курица запеченная			**90**	**21,8**	**13,1**	**0,6**	**208**	№450-1996
курица потрошеная 1 категории	150	134						
или грудка куриная	141	134						
или бедро куриное	141	134						
сметана	4	4						
чеснок свежий	0,5	0,4						
масло растительное	2	2						
Рис припущенный			**180**	**4,4**	**4,2**	**44,5**	**233**	№415-2013, Пермь
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	130	130						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	

Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***360***	***8,9***	***10,0***	***70,2***	***406,4***	
Булочка промышленного производства в ассортименте			**60**	**1,7**	**4,7**	**46,8**	**236**	
Молоко питьевое кипяченое	210	200	**200**	**5,8**	**5,0**	**9,4**	**106**	№260-2001, Пермь
ИЛИ								
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	**200**	**5,2**	**6,4**	**9,0**	**114**	№698-2004
Фрукты в ассортименте			**100**	**1,4**	**0,3**	**14,0**	**64**	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***67***	***63***	***287***	***1984***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					№ рецептуры
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***560***	***17,9***	***20,2***	***100,9***	***657,0***	

Каша кукурузная жидкая			**200**	**7,6**	**8,4**	**29,2**	**223**	№311-2004
крупа кукурузная	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	№1-2004
батон пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Кофейный напиток			**200**	**4,9**	**3,2**	**15,9**	**112**	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			**130**	**2,3**	**0,8**	**22,0**	**104**	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Обед			***845***	***33,1***	***34,4***	***113,6***	***895,6***	

Салат из капусты белокочанной			**100**	**1,2**	**4,9**	**3,2**	**62**	№1-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	158	80						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат								
лук репчатый (бланшированный)	12	10						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зелёный	12,5	10						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	1	1						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61**	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						

масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп-лапша домашняя, с курицей			**250/15**	**6,7**	**8,5**	**12,5**	**153**	№128-2021, Пермь
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
лапша домашняя		*20*						№534-2021, Пермь
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
или лапша промышленного производства	20	20						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Рыба запечённая			**100**	**18,2**	**13,9**	**3,9**	**214**	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						

или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	6	6						
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						
Компот из кураги			**200**	**0,9**	**0,0**	**27,0**	**112**	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						
ИЛИ								
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**25,5**	**104**	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						

сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***340***	***11,3***	***11,7***	***63,1***	***403***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, печенье)			**40**	**9,8**	**11,4**	**36,5**	**288**	
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			**100**	**1,4**	**0,3**	**14,0**	**64**	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***62***	***66***	***278***	***1955***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				***85***	***87***	***369***	***2585***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***64***	***65***	***276***	***1939***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***60***	***62***	***263***	***1842***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***67***	***68***	***290***	***2036***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				***65***	***65***	***278***	***1956***	

*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".