Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____М.Г.Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ
_____

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-весенний сезон)

Тюмень 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			**614**	**22,04**	**22,38**	**94,49**	**680,18**
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой			**220**	**1,31**	**8,32**	**35,82**	**232,72**
крупа пшено	12,00	12,00					
крупа кукурузная	30,00	30,00					
мед	10,00	11,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
сахар -песок	4,00	4,00					
клубника с/м	11,00	11,00					
молоко питьевое	150,15	143,00					
вода питьвая	52,80	52,80					
крахмал кукурузный	0,85	0,85					
соль йодированная	0,20	0,20					
Сырники творожные с ягодным соусом			**150**	**16,95**	**13,43**	**31,36**	**316,45**
творог	80,85	77,00	**100**	**16,64**	**13,34**	**26,74**	**297,03**
сахар-песок	2,00	2,00					
соль йодированная	0,33	0,33					
мука пшеничная	8,00	8,00					
яйцо куриное	11,00	11,00					
ванилин	0,50	0,50					
крупа манная	16,00	16,00					
масса п/ф		***114,83***					

мука пшеничная на подпыл	*4,00*	4,00					
масло растительное	*5,00*	5,00					
Соус "Ягодный"			**50**	**0,31**	**0,09**	**4,62**	**19,42**
смородина с/м	18,00	18,00					
вода питьевая	9,00	9,00					
сахар песок	1,00	1,00					
крахмал кукурузный	0,75	0,75					
или							
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			**150**	**16,95**	**13,43**	**31,36**	**316,45**
Напиток "Манго-абрикос"			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**
абрикос с/м	20,00	20,00					
сахар песок	8,00	8,00					
манго с/м	10,00	10,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			**44**	**3,52**	**0,56**	**23,32**	**111,76**

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**606**	**22,28**	**21,86**	**94,11**	**646,54**
Паста с курицей и сулугуни			**200**	**16,65**	**15,64**	**48,88**	**400,70**
Паста:				**16,03**	**15,62**	**45,71**	**383,78**
филе куриное	38,50	35,00					
макароны	50,00	50,00					
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00					
с 01.01 - 33%	26,60	20,00					
лук репчатый	23,80	20,00					
масло растительное	15,00	15,00					
или масло сливочное	15,00	15,00					

сыр сулугуни	25,25	25,00					
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**
томаты с/м	27,00	27,00					
вода питьевая	23,50	23,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
сахар-песок	0,50	0,50					
орегано	0,20	0,20					
базилик сущеный	0,10	0,10					
чеснок	1,20	1,00					
Гранола с манго и персиком			**180**	**3,28**	**5,14**	**23,47**	**148,36**
персик с/м	24,00	20,00					
манго с/м	24,00	20,00					
гранола :		***20,00***					
хлопья овсяные	13,33	13,33					
сахарный сироп:		***10,00***					
сахар -песок	8,00	8,00					
вода питьевая	10,00	10,00					
печенье	15,00	15,00					
снежок	120,00	120,00					
Напиток клубничный			**200**	**0,27**	**0,12**	**9,28**	**37,68**
клубника с/м	30,00	30,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"			**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**

3 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**562**	**21,37**	**22,45**	**96,57**	**653,27**

Сырный крем-суп с гренками			**260**	**12,97**	**13,94**	**25,17**	**378,02**
лук репчатый	17,85	15,00					
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00					
с 01.01 - 33%	43,89						
орегано сушеный	1,00	1,00					
мука пшеничная	5,00	5,00					
молоко питьевое	60,00	60,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
картофель 01.09-31.10	93,10	70,00					
картофель 01.11-31.12	100,10						
картофель 01.01-29.02	107,80						
картофель 01.03	116,90						
вода питьевая	150,00	150,00					
сыр плавленый	40,80	40,00					
чеснок	1,00	1,00					
масло растильное	10,00	10,00					
или масло сливочное	10,00	10,00					
Гренки:		***10***					
хлеб тостовый	16,00	10,00					
чесночное масло:		***2***					
масло растительное	2,00	2,00					
чеснок	0,60	0,50					
Ситник с инжиром			**50**	**4,08**	**6,51**	**37,94**	**118,47**
тесто слоеное	60,00	60,00					
инжир с/м	20,00	20,00					
сахар-песок	4,00	4,00					
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00					
масса п/ф		***75,00***					

сахарная пудра	3,00	3,00					
яйцо куриное	2,00	2,00					
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00					
или							
Ситник с инжиром			**50**	**1,02**	**6,51**	**37,94**	**100,27**
Напиток "Смородина-яблоко"			**200**	**0,16**	**0,08**	**8,50**	**37,18**
смородина с/м	20,00	20,00					
яблоко с/м	10,00	10,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**52**	**4,16**	**1,92**	**24,96**	**119,60**

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**648**	**23,43**	**24,15**	**94,06**	**711,97**
Салат "Коул-слоул"			**100**	**1,41**	**10,37**	**6,68**	**122,25**
капуста белокачанная	56,25	45,00					
или капуста пекинская	60,75						
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00					
с 01.01 - 33%	43,89						
яблоки свежие	18,08	16,00					
мак	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
лимон	9,00	9,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
сахар-песок	0,50	0,50					

кунжутное масло	2,00	2,00					
Булгур отварной			**180**	**7,96**	**5,29**	**37,82**	**248,99**
булгур	66,00	66,00					
лук репчатый	33,98	28,80					
вода питьевая	237,60	237,60					
масло сливочное	7,30	7,30					
соль йодированная	0,60	0,60					
Рыбный фишболл			**100**	**11,67**	**5,12**	**22,46**	**195,74**
минтай с/м	113,32	66,66					
или филе минтая	106,66						
лук репчатый	29,75	25,00					
масса пассерованного лука		*13,80*					
хлеб пшеничный (тостовый)	16,66	16,66					
молоко питьевое	5,83	5,83					
соль йодированная	0,27	0,20					
рис круглозерый	7,22	7,22					
масса отварного риса		18,05					
яйцо	8,88	8,88					
масса п/ф		***121,00***					
сухари панировочные	5,00	5,00					
масса п/ф в панировке		***126,00***					
масло растительное для смазки	2,00	2,00					
Соус красный с овощами :			**50**	**0,77**	**3,08**	**6,54**	**56,61**
лук репчатый	5,95	5,00					
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00					
с 01.01 - 33%	13,30						
масло растительное	3,25	3,25					
томатная паста	7,50	7,50					

мука пшеничная	3,50	3,50					
вода питьевая	50,00	50,00					
соль йодированная	0,10	0,10					
сахар-песок	1,25	1,25					
Напиток виноградный			**200**	**0,18**	**0,06**	**11,02**	**43,38**
виноград с/м	30,00	30,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			**628**	**23,40**	**24,15**	**99,53**	**708,05**
Свежий салат из моркови и яблок			**100**	**1,46**	**6,28**	**13,13**	**114,76**
капуста белокачанная	41,68	33,34					
или капуста пекинская	45,01						
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66					
с 01.01 - 33%	22,16						
кунжут	1,60	1,60					
яблоки свежие	38,42	34,00					
соус медово-лимонный:		***15***					
масло растительное	8,00	8,00					
мед	2,40	2,40					
лимон	5,25	5,25					
соль йодированная	0,20	0,20					
Крылья куринные барбекю			**100**	**15,92**	**11,24**	**24,47**	**281,36**
крылья куринные	151,80	138,00		**15,36**	**9,18**	**13,69**	**239,04**

масло растительное	2,22	2,22					
чеснок	1,41	1,10					
соевый соус с/п:		***10,00***					
соевый соус концентрат	5,00	5,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
вода питьевая	5,00	5,00					
Соус барбекю:			**30**	**0,56**	**2,06**	**10,78**	**37,99**
яблоко с/м	10,00	10,00					
вода питьевая	6,00	6,00					
томатная паста	3,00	3,00					
паприка	0,30	0,30					
паприка копченая	0,30	0,30					
лук репчатый	3,00	3,00					
чеснок	0,77	0,60					
масло растительное	2,00	2,00					
масло сливочное	1,00	1,00					
лимон	3,42	3,00					
соевый соус с/п:		***6,00***					
соевый соус концентрат	3,00	3,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
вода питьевая	3,00	3,00					
Картофель по -деревенски			**180**	**4,32**	**6,33**	**46,23**	**240,52**
картофель 01.09-31.10	287,28	216,00					
картофель 01.11-31.12	308,88						
картофель 01.01-29.02	332,64						
картофель 01.03	360,72						
соль йодированая	0,70	0,70					
тимьян	0,55	0,55					
розмарин	0,55	0,55					
масло чесночное:		***6***					
чеснок	1,66	1,30					

масло растительное	6,00	6,00					
Чай с чебрецом			**200**	**0,26**	**0,07**	**6,16**	**26,41**
чай черный	2,00	2,00					
сахар-песок	6,00	6,00					
чебрец	0,50	0,50					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**
Итого за 5 дней				**112,52**	**114,99**	**478,76**	**3400,01**
Средняя за 1 день				**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			**596**	**21,39**	**21,86**	**92,69**	**666,44**
Овсяная каша с манго			**220**	**2,13**	**7,39**	**40,52**	**256,47**
хлопья овсяные	38,50	38,50					
масло сливочное	2,20	2,20					
манго с/м	8,80	8,80					
мед	5,50	5,50					
сахар-песок	3,00	3,00					
молоко питьевое	138,60	132,00					
вода питьвая	55,00	55,00					
крахмал кукурузный	0,50	0,50					
соль йодированная	2,00	2,00					
Сырники творожные со соусом ягодным			**150**	**16,98**	**13,45**	**31,40**	**316,09**
творог	80,85	77,00	**100**	**16,64**	**13,34**	**26,74**	**297,03**
сахар	2,00	2,00					
соль йодированная	0,33	0,33					

мука пшеничная	8,00	8,00					
яйцо куриное	11,00	11,00					
крупа манная	16,00	16,00					
масса п/ф		***114,33***					
мука пшеничная на подпыл	*4,00*	4,00					
масло растительное	*5,00*	5,00					
Соус "Ягодный"			**50**	**0,34**	**0,11**	**4,66**	**19,06**
клубника с/м	18,00	18,00					
вода питьевая	9,00	9,00					
сахар песок	1,50	1,50					
крахмал кукурузный	0,75	0,75					
или							
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			**150**	**16,98**	**13,45**	**31,40**	**316,09**
Напиток сливовый			**200**	**0,20**	**0,06**	**8,29**	**34,08**
слива с/м	30,00	30,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**696**	**22,25**	**22,22**	**99,49**	**706,19**
Гранола с ягодным соусом			**180**	**3,41**	**4,08**	**20,31**	**126,14**
виноград с/м	24,00	20,00					
клубника с/м	12,00	10,00					
слива с/м	12,00	10,00					

гранола :		***20,00***					
хлопья овсяные	13,33	13,33					
сахарный сироп:		***10,00***					
сахар -песок	8,00	8,00					
вода питьевая	10,00	10,00					
печенье	15,00	15,00					
снежок	120,00	120,00					
Фрикассе из курицы			**100**	**12,03**	**12,03**	**7,63**	**201,14**
филе куринное	60,5	55,00		**10,07**	**8,19**	**2,72**	**136,07**

или филе куриного бедра	60,5	55,00					
масло растительное	6,0	6,00					
лук репчатый	13,2	11,11					
морковь с/м	11,00	11,00					
кабачок с/м	11,00	11,00					
вода питьевая	80,00	80,00					
лук зеленый	2,00	2,00					
Соус бешамель:			***50***	**2,0**	**3,8**	**4,9**	**65,1**
молоко питьевое	61,20	60,00					
масло сливочное	4,00	4,00					
мука пшеничная	4,25	4,25					
соль йодированная	0,50	0,50					
сахар -песок	0,25	0,25					
брокколи с/м	2,20	2,00					
чеснок	0,33	0,25					
Кус-кус			**180**	**3,61**	**5,65**	**43,69**	**254,83**
кус-кус	67,00	67,00					
вода питьевая	167,50	167,50					
масло сливочное	3,60	3,60					
соль йдированная	1,20	1,20					
или							
Рис отварной			**180**	**3,15**	**5,84**	**49,52**	**257,96**
крупа рисовая	55,00	67,00					
вода питьевая	137,50	137,50					
масло сливочное	5,00	6,00					
соль йдированная	1,00	1,20					
Напиток "Витаминный" из шиповника			**200**	**0,32**	**0,00**	**8,78**	**34,08**
плоды шиповника	13,00	13,00					

сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	**36,00**	**2,88**	**0,46**	**19,08**	**90,00**

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			**568**	**22,33**	**22,80**	**91,05**	**670,53**
Ситник с инжиром			**50**	**4,08**	**6,51**	**37,94**	**118,47**
тесто слоеное	60,00	60,00					
инжир с/м	20,00	20,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00					
масса п/ф		***75,00***					
сахарная пудра	3,00	3,00					
яйцо куриное	2,00	2,00					
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00					
или							
Ситник с инжиром			**50**	**1,02**	**6,51**	**37,94**	**100,27**
Скрембл с курицей и моцареллой на тосте			**200**	**15,02**	**11,02**	**28,18**	**398,70**
яйцо куриное	120,00	120,00					
филе куриное	36,30	33,00					
кабачок с/м	27,00	27,00					
фасоль стучковая	33,00	33,00					
хлеб тостовый	42,00	40,00					

лук зеленый	3,57	3,00					
кунжут белый	0,60	0,60					
кунжут черный	0,60	0,60					
масло растительное	12,00	12,00					
или масло сливочное	12,00	12,00					
соевый соус с/п:		***6,00***					
соевый соус концентрат	3,00	3,00					
сахар-песок	0,80	0,80					
вода питьевая	3,30	3,30					
сахарный сироп:		***10,00***					
сахар -песок	8,00	8,00					
вода питьевая	10,00	10,00					
Салат из капусты со свеклой			**100**	**1,61**	**5,04**	**6,38**	**77,68**
капуста белокачанная	81,25	65,00					
или пекинская капуста	87,75	65,00					
свекла	12,50	10,00					
свекла	13,50						
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00					
с 01.01 - 33%	19,95						
лук репчатый	5,90	5,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
сахар-песок	0,20	0,20					
зелень	1,35	1,00					
Напиток "Витаминный" сухофрукты			**200**	**0,18**	**0,00**	**9,01**	**30,68**
сухофрукты	20,00	20,00					

сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18,00**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**612**	**22,91**	**23,98**	**96,65**	**651,79**
Закуска из свежих огурцов			**100**	**0,98**	**0,11**	**8,65**	**25,28**
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00					
огурцы свежие парниковые	102,00						
чеснок	1,54	1,20					
соль йодированная	0,30	0,30					
сахар-песок	1,20	1,20					
зелень	2,50	2,00					
Болоньезе			**100**	**11,59**	**20,01**	**12,85**	**259,51**
фарш говяжий	64,05	61,00					
лук репчатый	29,75	25,00					
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66					
с 01.01 - 33%	22,16						
кабачок с/м	22,00	22,00					
масло растительное	11,00	11,00					
или масло сливочное	11,00	11,00					
томаты с/м	27,77	27,77					
вода питьевая	33,00	33,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
сахар-песок	1,20	1,20					

огегано сушеный	0,50	0,50					
бызелик сушеный	0,50	0,50					
чеснок	2,56	2,00					
Макароны отварные			**180**	**7,52**	**3,39**	**54,20**	**266,47**
макаронные изделия	65,00	65,00					
соль йодированная	4,00	4,00					
вода питьевая	195,00	195,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
Компот из смородины			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**
смородина с/м	20,00	20,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	**32**	**2,56**	**0,40**	**16,96**	**81,28**

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**632**	**23,60**	**24,13**	**98,89**	**705,06**
Закуска из квашенной капусты			**100**	**1,83**	**5,05**	**6,49**	**72,29**
капуста квашенная	130,00	100,00					
масло растительное	5,00	5,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
лук зеленый	2,00	2,00					
Мясо по-Сибирски			**100**	**14,68**	**12,92**	**25,08**	**289,79**
свинина	73,50	70,00					
масса готового мяса:		***50***					
лук репчатый	35,70	30,00					

масло растительное	5,00	5,00					
мука пшеничная	5,00	5,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
сахар-песок	1,00	1,00					
сухари панировочные	15,00	15,00					
сметана	40,00	40,00					
вода питьевая	250,00	250					
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**35,85**	**191,42**
картофель 01.09-31.10	219,77	165,24					
картофель 01.11-31.12	236,29						
картофель 01.01-29.02	254,47						
картофель 01.03	275,95						
соль йодированая	0,60	0,60					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	27,00	27,00					
Чай витаминный с облепихой			**200**	**0,30**	**0,48**	**6,51**	**31,96**
чай черный	2,00	2,00					
сахар-песок	8,00	8,00					
облепиха с/м	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**52**	**2,16**	**1,92**	**24,96**	**119,60**
Итого за 5 дней				**112,48**	**114,99**	**478,77**	**3400,01**
Средняя за 1 день				**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**

Завтрак			**658**	**22,88**	**21,93**	**90,99**	**659,80**
Фрукт в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**1,14**	**0,45**	**11,80**	**102,00**
Гречка по-купечески			**230**	**17,84**	**14,00**	**51,10**	**364,21**
крупа гречневая	62,00	62,00		**17,22**	**13,98**	**47,93**	**347,29**
фарш домашний:		***62,10***					
говядина	22,77	20,70					
свинина	21,74	20,70					
филе бедра	22,77	20,70					
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00					
с 01.01 - 33%	30,59						
лук репчатый	27,14	23,00					
лук фри п/ф	2,30	2,30					
соль йодированная	0,23	0,23					
масло растительное	6,00	6,00					
или масло сливочное	6,00	6,00					
соус для помадоро:		***50***					
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**
томаты с/м	27,00	27,00					
вода питьевая	23,50	23,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
сахар	0,50	0,50					
орегано	0,20	0,20					
базилик сущеный	0,10	0,10					
чеснок	1,20	1,00					
Салат овощной с зеленым горошком			**100**	**1,39**	**7,03**	**5,37**	**91,51**
горошек замороженный	20,00	20,00		**1,35**	**0,1**	**3,65**	**21,50**
или горошек консервированный	30,80	20,00					
капуста белокачанная	62,50	50,00					

или пекинская капуста	67,50	50,00					
перец болгарский	26,60	20,00					
огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00					
огурцы свежие парниковые	20,40						
масло растительное	7,00	7,00		**0,04**	**6,93**	**1,72**	**70,01**
соевый соус п/ф	3,00	3,00					
лимон	1,00	1,00					
вода питьевая	3,00	3,00					
Напиток клубничный			**200**	**0,27**	**0,12**	**9,28**	**37,68**
клубника с/м	30,00	30,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**

12 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**716**	**23,13**	**23,65**	**97,09**	**676,65**
Карпачо из овощей			**100**	**1,00**	**0,13**	**3,6**	**19,08**
огурцы свежие грунтовые	44,10	42,00					
огурцы свежие парниковые	42,84						
перец болгарский	21,28	16,00					
томаты свежие грунтовые	44,10	42,00					
томатв свежие парниковые	42,84						
или							

Салат "Коул-слоул"			**100**	**14,41**	**9,77**	**6,68**	**128,25**
капуста белокачанная	62,50	50,00					
или капуста пекинская	67,50						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00					
с 01.01 - 33%	39,90						
яблоки свежие	16,95	15,00					
мак	0,55	0,55					
масло растительное	7,00	7,00					
лимон	10,00	10,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
сахар-песок	0,50	0,50					
кунжутное масло	2,00	2,00					
Шакшука			**180**	**9,59**	**16,35**	**23,89**	**269,72**
кабачок с/м	25,00	25,00					
морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00					
с 01.01 - 33%	33,25						
лук репчатый	29,50	25,00					
масло растительное	10,00	10,00					
или масло сливочное	10,00	10,00					
чеснок	2,52	2,00					
соль йодированая	0,50	0,50					
сахар-песок	1,00	1,00					
орегано сущеный	0,50	0,50					
зира	0,50	0,50					
вода питьевая	150,00	150,00					
яйцо куриное	55,00	55,00					
томаты с/м	20,00	20,00					
томатная паста	10,00	10,00					

томатная паста	10,00	10,00					
зелень	1,25	1,00					
лук зеленый	2,00	2,00					
Шоколадный трайфл			**180**	**7,90**	**6,43**	**34,22**	**221,87**
бисквит шоколадный:			***30***				
яйцо	22,00	22,00					
мука пшеничная	11,50	11,50					
сахар-песок	2,00	2,00					
масло растительное	1,00	1,00					
какао-порошок	2,50	2,50					
соль йодированная	0,01	0,01					
Соус клубничный			**30**				
клубника с/м	18,00	18,00					
вода питьевая	9,00	9,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
крахмал кукурузный		1,00					
свекла	11,25	9,00					
свекла с 1 марта	12,15						
кефир	120,00	120,00					
Напиток "Смородина-яблоко"			**200**	**0,16**	**0,08**	**8,50**	**37,18**
смородина с/м	20,00	20,00					
яблоко с/м	10,00	10,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"	56,00	56,00	**56**	**4,48**	**0,66**	**26,88**	**128,80**
13 день							
			Химический состав				

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			**612**	**21,45**	**24,09**	**98,70**	**708,38**
Закуска из свежих огурцов			**100**	**0,98**	**0,11**	**8,65**	**25,23**
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00					
огурцы свежие парниковые	102,00						
чеснок	1,28	1,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
сахар-песок	1,00	1,00					
зелень	2,50	2,00					
Митболл в овсяной панировке			**100**	**13,08**	**19,76**	**21,87**	**373,10**
Фарш домашний:							
филе бедра	14,97	13,61					
говядина	14,97	13,61					
свинина	17,15	16,33					
сухари панировочные	3,00	3,00					
лук репчатый	19,43	16,33					
масса пассерованного лука		***8,17***					
фарш п/ф		***54,72***					
хлеб тостовый	9,20	9,20					
вода для замачивания хлеба	7,77	7,77					
масло растительное	5,55	5,55					
лук репчатый	52,88	44,44					
лук пассированнный		***22,22***					
яйцо куринное	2,40	2,40					
соль йодированная	0,40	0,40					
картофель 01.09-31.10	16,32						

картофель 01.11-31.12	17,55	12,27					
картофель 01.01-29.02	18,90						
картофель 01.03	20,49						
масса п/ф		***101,21***					
хлопья овсяные	10,00	10,00					
мука пшеничная	5,00	5,00					
яйцо для панировки	10,00	10,00					
масса п/ф с панировкой		**126,21**					
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00					
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**42,93**	**194,69**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00					
картофель 01.11-31.12	235,95						
картофель 01.01-29.02	254,10						
картофель 01.03	275,55						
соль йодированая	0,50	0,50					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	27,00	27,00					
Напиток сливовый			**200**	**0,20**	**0,06**	**8,29**	**34,08**
слива с/м	30,00	30,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	**32**	**2,56**	**0,40**	**16,96**	**81,28**

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**610**	**21,99**	**22,98**	**95,41**	**660,08**

Рыбный киш с брокколи			**140**	**9,69**	**7,54**	**28,76**	**217,96**
тесто заливное:		110,72					
яйцо куринное	20,00	20,00					
кефир	54,00	54,00					
мука пшеничная	34,66	34,66					
разрыхлитель	0,46	0,46					
кунжут	1,00	1,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Начинка:							
филе минтая	48,00	30,00					
картофель 01.09-31.10	46,55	35,00					
картофель 01.11-31.12	50,05						
картофель 01.01-29.02	53,90						
картофель 01.03	58,45						
брокколи с/м	22,00	20,00					
лук репчатый	17,85	15,00					
кабачок с/м	22,00	20,00					
масло растительное	1,50	1,50					
масса п/ф		**230,72**					
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00					
Крем суп-Минестроне			**270**	**8,36**	**14,83**	**35,99**	**298,36**
кабачок с/м	48,195	40,50					
морковь до 01.01.-25%	33,75	27,00					
с 01.01 - 33%	35,91						
орегано сушеный	0,50	0,50					
мука пшеничная	16,20	16,20					
молоко питьевое	94,50	94,50					
соль йодированная	1,00	1,00					

картофель 01.09-31.10	143,64	108,00					
картофель 01.11-31.12	154,44						
картофель 01.01-29.02	166,32						
картофель 01.03	180,36						
вода питьевая	108,00	108,00					
капуста цветная	41,31	40,50					
чеснок	1,00	1,00					
масло растильное	5,50	5,50					
или масло сливочное	5,50	5,50					
Гренки чесночные:		***10***					
хлеб тостовый	17,60	11,00					
масло чесночное:	3,00	3,00					
масло растительное	2,70	2,70					
чеснок	0,50	0,39					
Чай витаминный с шиповником			**200**	**0,40**	**0,05**	**7,34**	**32,00**
чай черный	2,00	2,00					
сахар-песок	8,00	8,00					
плоды шиповника	6,00	6,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			**44**	**3,54**	**0,56**	**23,32**	**111,76**

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**678**	**23,06**	**22,33**	**96,56**	**695,07**
Гранола с ягодным соусом			**180**	**2,54**	**4,64**	**34,14**	**201,71**
Соус ягодный:			**30**				
клубника с/м	12,00	12,00					

черная смородина с/м	3,20	3,20					
вода питьевая	9,00	9,00					
сахар-песок	0,60	0,60					
крахмал кукурузный	0,60	0,60					
гранола :		***20,00***					
хлопья овсяные	13,33	13,33					
сахарный сироп:		***10,00***					
сахар -песок	8,00	8,00					
вода питьевая	10,00	10,00					
печенье	20,00	20,00					
снежок	120,00	120,00					
Курица в азиатском стиле			**100**	**10,86**	**12,10**	**11,07**	**180,12**
филе куринное	66,0	60,00		**10,32**	**11,36**	**1,65**	**158,98**
или филе куриного бедра	66,0	60,00					
масло растительное	6,2	6,20					
лук репчатый	11,9	10,00					
морковь с/м	10,00	10,00					
кабачок с/м	10,00	10,00					
лук зеленый	1,00	1,00					
Соус терияки:		***50,00***		**0,54**	**0,74**	**9,42**	**21,14**
вода питьевая	38,00	38,00					
соевый соус	13,00	13,00					
сахар -песок	6,00	6,00					
крахмал кукурузный	2,00	2,00					
чеснок	1,00	1,00					
масло кунжутное	0,50	0,50					
кунжут белый	1,00	1,00					
кунжут черный	1,00	1,00					

Булгур отварной			**180**	**7,96**	**5,29**	**37,82**	**248,99**
булгур	66,00	66,00					
лук репчатый	33,98	28,80					
вода питьевая	237,60	237,60					
масло сливочное	5,99	5,99					
соль йодированная	0,60	0,60					
Напиток "Манго-абрикос"			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**
абрикос с/м	20,00	20,00					
сахар песок	5,00	5,00					
манго с/м	10,00	10,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**
Итого за 5 дней				**112,51**	**114,98**	**478,75**	**3399,98**
Средняя за 1 день				**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**554**	**22,90**	**22,12**	**100,38**	**703,81**
Бутерброд с моцареллой			**50**	**5,95**	**4,79**	**15,95**	**133,9**
хлеб тостовый	30,00	30,00					
сыр "Моцарелла"	20,40	20,00					
Творожная запеканка с ягодным соусом			**150**	**8,72**	**9,02**	**40,12**	**272,16**
творог	78,54	77,00					
яйцо куриное	14,42	14,42					
сахар-песок	13,00	13,00					
крупа манная	24,80	24,80					
снежок	36,23	36,23					

ванилин	0,16	0,16					
цедра лимона	1,00	1,00					
разрыхлитель	0,57	0,57					
масло растительное для смазки	5,00	5,00					
масса п/ф		***172,18***					
Соус ягодный:			**30**				
клубника с/м	12,00	12,00					
черная смородина с/м	3,20	3,20					
вода питьевая	9,00	9,00					
сахар-песок	0,60	0,60					
крахмал кукурузный	0,60	0,60					
Какао с маршмеллоу			**200**	**4,36**	**7,43**	**14,49**	**109,39**
какао-порошок	5,00	5,00					
вода питьевая	105,00	105,00					
молоко питьевое	110,25	105,00					
сахар-песок	8,0	8,00					
ванилин	0,2	0,15					
корица молотая	0,5	0,50					
зефир маршмеллоу	*10,0*	10,00					
Фрукт в ассортименте	**120**	**120**	**120**	**1,14**	**0,45**	**11,80**	**102,00**
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			**34**	**2,73**	**0,43**	**18,02**	**86,36**
17 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**612**	**21,80**	**22,99**	**92,47**	**670,21**
Закуска из квашенной капусты			**100**	**2,28**	**6,31**	**8,11**	**90,36**
капуста квашенная	130,00	100,00					

масло растительное	5,00	5,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
лук зеленый	2,00	2,00					
Венгерский гуляш			**100**	**13,17**	**10,57**	**12,69**	**200,36**
свинина	69,30	63,00					
или говядина	75,60	72,00					
масса тушеного мяса		***45,00***					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый	23,80	20,00					
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00					
с 01.01 - 33%	39,90						
перец с/м	15,00	15,00					
кабачок с/м	25,00	25,00					
чеснок	1,28	1,00					
мука пшеничная	5,00	5,00					
томатная паста	10,00	10,00					
вода питьевая	350,00	350,00					
паприка сушеная	1,00	1,00					
лук зеленый	3,00	3,00					
Кус-кус			**180**	**3,61**	**5,65**	**43,69**	**254,83**
кус-кус	67,00	67,00					
вода питьевая	167,50	167,50					
масло сливочное	3,60	3,60					
соль йдированная	1,20	1,20					
или							
Рис отварной			**180**	**3,15**	**5,84**	**49,52**	**257,96**
крупа рисовая	55,00	67,00					
вода питьевая	137,50	137,50					

масло сливочное	5,00	6,00					
соль йдированная	1,00	1,20					
Напиток виноградный			**200**	**0,18**	**0,06**	**11,02**	**43,38**
виноград с/м	30,00	30,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	**32**	**2,56**	**0,40**	**16,96**	**81,28**
18 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**626**	**21,48**	**23,99**	**92,78**	**667,36**
Салат из капусты с томатом			**100**	**1,78**	**10,80**	**8,56**	**137,20**
томаты свежие грунтовые	42,00	40,00					
томатв свежие парниковые	40,80						
капуста белокачанная	75,00	60,00					
или пекинская капуста	81,00	60,00					
масло растительное	7,00	7,00					
Соевый соус с/п		***10***					
Соевый соус	4,00	4,00					
сахар-песок	2,00	2,00					
вода питьевая	4,00	4,00					
Крабовый фишболл			**100**	**11,21**	**8,87**	**16,38**	**198,66**
минтай с/м	110,50	65,00					
или филе минтая	104,00						
лук репчатый	26,18	22,00					
масса пассерованного лука		*11,00*					

хлеб пшеничный (тостовый)	3,75	3,75					
масло сливочное	3,00	3,00					
или масло растительное	3,00	3,00					
молоко питьевое	3,12	3,12					
соль йодированная	0,27	0,10					
крабовые палочки	31,50	30,00					
яйцо	3,75	3,75					
масса п/ф		***116,72***					
сухари панировочные	5,00	5,00					
масса п/ф в панировке		***121,72***					
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00					
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**35,85**	**191,42**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00					
картофель 01.11-31.12	235,95						
картофель 01.01-29.02	254,10						
картофель 01.03	275,55						
соль йодированая	0,60	0,60					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	27,00	27,00					
Напиток "Витаминный" сухофрукты			**200**	**0,18**	**0,00**	**9,01**	**30,68**
сухофрукты	20,00	20,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**

19 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл, г**	**ЭН, ккал**

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			**552**	**23,44**	**21,87**	**99,98**	**646,52**
Гречка по-купечески			**270**	**16,64**	**14,91**	**38,18**	**417,27**
крупа гречневая	62,00	62,00		**16,02**	**14,89**	**35,01**	**400,35**
фарш домашний:		***52,00***					
говядина	22,28	20,25					
свинина	21,26	20,25					
филе бедра	22,28	20,25					
морковь до 01.01.-25%	28,11	22,49					
с 01.01 - 33%	29,91						
лук репчатый	26,54	22,49					
соль йодированная	0,22	0,22					
масло растительное	6,00	6,00					
или масло сливочное	6,00	6,00					
соус для помадоро:		***50***					
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**
томаты с/м	27,00	27,00					
вода питьевая	23,50	23,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
сахар	0,50	0,50					
орегано	0,20	0,20					
базилик сущеный	0,10	0,10					
чеснок	1,20	1,00					
Ситник с инжиром			**50**	**4,08**	**6,51**	**37,94**	**118,47**
тесто слоеное	60,00	60,00					
инжир с/м	20,00	20,00					

сахар-песок	4,00	4,00					
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00					
масса п/ф		***75,00***					
сахарная пудра	3,00	3,00					
яйцо куриное	2,00	2,00					
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00					
или							
Ситник с инжиром			**50**	**1,02**	**6,51**	**37,94**	**100,27**
Напиток "Смородина-яблоко"			**200**	**0,16**	**0,08**	**8,50**	**37,18**
смородина с/м	20,00	20,00					
яблоко с/м	10,00	10,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"			**32**	**2,56**	**0,37**	**15,36**	**73,60**

20 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			**594**	**22,88**	**24,05**	**93,14**	**712,13**
Салат "Коул-слоул"			**100**	**1,41**	**10,37**	**6,68**	**122,25**
капуста белокачанная	56,25	45,00					
или капуста пекинская	60,75						
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00					
с 01.01 - 33%	43,89						
яблоки свежие	18,08	16,00					
мак	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
лимон	9,00	9,00					

соль йодированная	0,20	0,20					
сахар-песок	0,50	0,50					
кунжутное масло	2,00	2,00					
Крылья куринные барбекю			**100**	**15,73**	**8,02**	**27,00**	**294,20**
крылья куринные	148,50	135,00		**15,17**	**5,96**	**16,22**	**236,21**
масло растительное	5,00	5,00					
чеснок	1,28	1,00					
соевый соус с/п:		***10,00***					
соевый соус концентрат	5,00	5,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
вода питьевая	5,00	5,00					
Соус барбекю:			**30**	**0,56**	**2,06**	**10,78**	**57,99**
яблоко с/м	10,00	10,00					
вода питьевая	6,00	6,00					
томатная паста	3,00	3,00					
паприка	0,30	0,30					
паприка копченая	0,30	0,30					
лук репчатый	3,00	3,00					
чеснок	0,77	0,60					
масло растительное	1,20	1,20					
масло сливочное	1,00	1,00					
лимон	3,42	3,00					
соевый соус с/п:		***6,00***					
соевый соус концентрат	3,00	3,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
вода питьевая	3,00	3,00					
Картофель по -деревенски			**180**	**4,32**	**5,02**	**46,23**	**231,52**
картофель 01.09-31.10	359,10						

картофель 01.11-31.12	386,10	270,00					
картофель 01.01-29.02	415,80						
картофель 01.03	450,90						
соль йодированая	0,55	0,55					
тимьян	0,55	0,55					
розмарин	0,55	0,55					
масло чесночное:		***6***					
чеснок	1,66	1,30					
масло растительное	5,00	5,00					
Чай витаминный с облепихой			**200**	**0,30**	**0,48**	**6,51**	**31,96**
чай черный	2,00	2,00					
сахар-песок	8,00	8,00					
облепиха с/м	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"	14,00	14,00	**14**	**1,12**	**0,16**	**6,72**	**32,20**
Итого за 5 дней				**112,50**	**115,02**	**478,75**	**3400,03**
Средняя за 1 день				**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,01**
Итого за 20 дней				**450,01**	**459,98**	**1915,03**	**13600,03**
Средняя за 1 день				**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**

Номер рецептуры
ТТК 1
ТТК 2

№ 631-2004

ТТК

№ 631-2004

№ 631-2004

№ 631-2004

ТТК 1

ТТК 2

№ 631-2004

№ 511-2004

ТТК

№ 516-2004
№ 631-2004

№ 520-2004

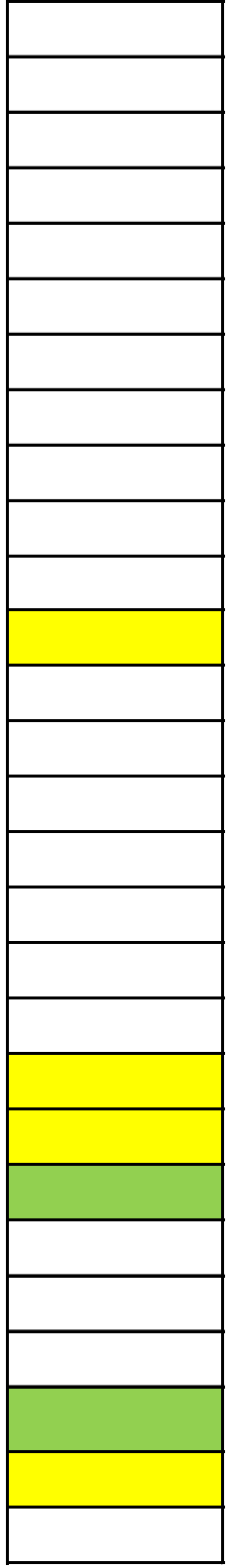
№ 631-2004

№ 631-2004

№ 520-2004

№ 631-2004

№ 631-2004



№ 511-2006

№ 631-2004

№ 520-2004

№ 631-2004