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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ
_____

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

Тюмень 2021 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ для детей с 12 до 18 лет (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	Номер рецептуры
Завтрак								
Бутерброд с маслом и повидлом			**20/10/13**	**1.48**	**6.17**	**9.13**	**98.44**	**№1-2014**
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
повидло	13.00	13.00						
			250/5	**2.61**	**9.90**	**28.23**	**180.00**	**№182-2011**
крупа рисовая	28.00	28.00						
вода	70.00	70.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	157.00	157.00						
сахар песок	6.00	6.00						
масса каши		200.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Сырники из творога со сгущеным молоком			**150 /20**	**15.0**	**6.00**	**19.86**	**227.45**	**№ 231-2011**
творог	87.87	87.00						
крупа манная	21.00	21.00						
сахар песок	8.00	8.00						
ванилин	0.01	0.01						
масса полуфабриката		**116.00**						
масло растительное	1.20	1.20						
сахарная пудра	1.00	1.00						
молоко сгущеное	20.00	20.00						
или сырники пром. произ-ва	174.00	**174.00**	**150 /20**					
Чай с лимоном			**200/2**	**0.01**	**0.00**	**9.98**	**39.98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1.00	1.00						

лимон	2.28	2.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						
ИЛИ								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0.2**	**0.0**	**15.5**	**62.8**	**№686-2004**
чай-заварка	1.5	1.5						
сахар	11	11						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2.24**	**0.88**	**23.16**	**110.50**	
ИТОГО:				**21.34**	**22.95**	**90.36**	**856.19**	
Обед				**49.08**	**42.75**	**145.21**	**1043.16**	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**150**	**0.88**	**7.80**	**2.26**	**94.50**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	97.65	93.00						
или огурцы свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.00	6.00						
соль йодированая	0.85	0.85						
зелень свежая	1.35	1.00						
Суп овощной на мясном бульоне и сухариками			**250/20**	**9.14**	**19.52**	**34.99**	**268.20**	**99-2011**
Говядина гуляш	33.6	32.00						
масса готового мяса		**20**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
морковь до 01.01.-20%	25.00	20.00						
с 01.01 - 25%	26.60	20.00						
лук репчатый	11.90	10.00						

зеленный горошек консервированный	11.55	7.50						
лавровый лист	0.01	0.01						
капуста б/к	25.00	20.00						
масло растительное	8.00	8.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода	188.00	188.00						
хлеб пшеничный витаминизированный	16.00	10.00						
Филе рыбы "Морской замок"			**100.00**	**24.33**	**7.37**	**1.29**	**164.10**	**337-2004**
Филе минтая промышленного производства	159.30	118.00						
иди горбуша с/м	147.55	113.50						
масса готовой рыбы		***100***						
масло растительное	6.00	6.0						
соль йодированная	0.80	0.80						
Пюре картофельное			**180**	**4.09**	**6.46**	**31.50**	**192.30**	**312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203.49	153.00						
01.11.-31.12. -30%	218.79	153.00						
01.01-29.02 - 35%	235.62	153.00						
01.03 - 40%	255.51	153.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
масло сливочное 72.5 %	7.00	7.00						
Компот из ягодной смеси			**200.00**	**0.26**	**0.05**	**16.61**	**65.41**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						
или ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	12.00	12.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4.71**	**0.85**	**24.40**	**122.85**	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**135.80**	
ИТОГО:				**49.08**	**42.75**	**145.21**	**1043.16**	
2 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**100**	**1.10**	**8.60**	**16.60**	**67.50**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	117.50	94.00						
с 01.01 - 25%	125.02	94.00						
масса отварной свеклы		81.24						
сыр сулугуни	15.15	15.00						
масло растительное	3.00	3.00						
зелень свежая	1.08	0.80						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**100**	**1.13**	**5.80**	**6.50**	**84.10**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	97.65	93.00						
или помидоры свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.60	6.60						
зелень свежая	1.08	0.80						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			**100/30**	**12.15**	**8.62**	**9.88**	**172.36**	**№ 316а -2006**
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	54.54	40.40						
или фарш говяжий	40.80	40.00						
или фарш домашний	40.80	40.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23.94	18.00						
01.11.-31.12. -30%	25.74	18.00						
01.01-29.02 - 35%	27.72	18.00						
01.03 - 40%	30.06	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						

яйцо куриное	6.00	6.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масса полуфабриката		**114.00**						
сухарь панировочный	6.00	6.00						
масса полуфабриката		**120.00**						
масло растительное	0.70	0.70						
или								
Тефтели рыбные			**100**	**11.10**	**8.04**	**17.80**	**198.20**	**№593 -2006**
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	112.00	80.00						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	112.00	80.00						
минтай потрошеный обезглавленый	108.00	80.00						
лук репчатый	19.75	16.60						
соль йодированная	1.00	1.00						
хлеб пшеничный	10.00	12.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
Мука пшеничная	6.00	6.00						
яйцо куриное	5.00	5.00						
масло растительное	5.00	5.00						
Соус сметанно- томатный			**30**					**№ 601-2004**
сметана	4.50	4.50						
паста томатная	3.00	3.00						
мука пшеничная	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Пюре картофельное			**180**	**3.35**	**4.70**	**22.01**	**143.76**	**№ 312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170.24	128.00						
01.11.-31.12. -30%	183.04	128.00						
01.01-29.02 - 35%	195.84	128.00						
01.03 - 40%	213.76	128.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Чай фруктовый			**200**	**0.78**	**0.01**	**13.68**	**55.88**	**№ 106-2006**

ягодно-яблочная смесь с/м	10.00	10.00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10.00	10.00						
брусника с/м	10.00	10.00						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**12.04**	**5.56**	**1.36**	**88.80**	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1.40**	**0.20**	**18.80**	**82.60**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1.97**	**0.25**	**13.28**	**90.00**	
ИТОГО:				**20.75**	**22.38**	**94.25**	**687.46**	
Обед								
				41.80	**32.25**	**159.60**	**1076.36**	
Кукуруза консервированная			**150**	**2.50**	**0.50**	**17.80**	**90.00**	**2011.00**
кукуруза консервированная	247.50	150.00						
Суп-лапша с мясом			**250/15**	**3.81**	**13.80**	**21.00**	**177.00**	**217-2006**
говядина 1 категории	25.20	24.00						
или свинина нежирная	22.05	21.00						
или филе куриное	20.13	18.30						
масса отварного мяса		**15.00**						
макаронные изделия	14.00	14.00						
морковь до 01.01.-20%	17.50	14.00						
с 01.01 - 25%	18.62	14.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.5	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03. - 40%	83.50	50.00						

лук репчатый	8.33	7.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло сливочное	10.00	10.00						
или масло растительное	8.00	8.00						
соль	1.20	1.20						
вода	185.00	185.00						
Плов с мясом			**250**	**24.40**	**16.30**	**45.63**	**485.30**	**№ 403-1996**
говядина 1 категории	100.80	96.00						
или свинина нежирная	88.20	84.00						
или филе куриное	80.52	73.20						
масса тушеного мяса		***60.00***						
крупа рис пропаренный	52.30	52.30						
вода питьевая	122.22	122.22						
соль йодированная	1.67	1.67						
морковь до 01.01.-20%	34.73	27.78						
с 01.01 - 25%	36.95	27.78						
лук репчатый	13.22	11.11						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5.56	5.56						
масло растительное	5.00	5.00						
Компот из ягодно-яблочной смеси			**200.00**	**0.71**	**0.10**	**16.61**	**65.41**	**№ 344-2011**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4.71**	**0.85**	**24.40**	**122.85**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**135.80**	
ИТОГО общее за день:				**41.80**	**32.25**	**159.60**	**1076.36**	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с сыром			**20/15**	**5.3**	**3.7**	**7.2**	**83.3**	**№ 3-2004**
сыр сулугуни	15.15	15.00						
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
Борщ с мясом и сметаной			**250/10/5**	**5.79**	**5.00**	**12.93**	**195.00**	**№ 170-2005**
говядина гуляш	16.80	16.00						
масса отварного мяса		***10.00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -30%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 35%	38.50	25.00						
01.03 - 40%	41.75	25.00						
капуста белокочанная свежая	25.00	20.00						
свекла - до 01.01 - 20%	50.00	40.00						
с 01.01 - 25%	53.20	40.00						
морковь до 01.01.-20%	16.25	13.00						
с 01.01 - 25%	17.29	13.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	3.00	3.00						
сметана	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сахар песок	1.75	1.75						
Пирог Царский			**100**	**7.50**	**9.00**	**34.23**	**183.00**	**№ 85-2006**
масло сливочное 72.5 %	9.84	9.84						
мука пшеничная в/с	28.40	28.40						
сода пищевая	0.19	0.19						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая	0.24	0.24						
яйцо куриное	10.72	10.72						
творог 9%	62.00	62.00						

сахар песок	3.84	3.84						
масса п/ф		**115.31**						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1.55**	**1.28**	**14.41**	**75.64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	1.50	1.50						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	190.00	190.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
или								
Кофейный напиток			**200**	**2.1**	**2.9**	**21.4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	1.50	1.50						
вода питьевая	50.00	50.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2.24**	**0.44**	**23.16**	**110.50**	
ИТОГО:				**24.5**	**22.3**	**113.3**	**695.8**	
Обед								
				40.29	**32.92**	**155.18**	**996.87**	
Яйцо отварное			**40**	**5.08**	**4.60**	**0.28**	**62.80**	**ТК 209-2011**
яйцо куриное	40.00	40.00						
Суп "Солнечный день"			**250/10/3**	**5.25**	**12.36**	**28.33**	**287.33**	**ТК 204-2006**
говядина 1 категории	16.80	16.00						
или филе куриное	13.42	12.20						
масса готового продукта		***10***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03. - 40%	83.50	50.00						
морковь до 01.01 -20%	13.00	10.40						

морковь от 01.01-25%	13.83	10.40						
лук репчатый	9.52	8.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода	180.00	180.00						
крупа рис пропаренный	5.00	5.00						
масло сливочное	7.00	8.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
сметана 15%	10.00	10.00						
Жаркое по-домашнему			**250**	**18.02**	**14.40**	**35.33**	**332.21**	**(№ 369-2013)**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67.50	50.00						
или свинина	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		***40.00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	186.20	140.00						
01.11.-31.12. -30%	200.20	140.00						
01.01-29.02 - 35%	215.32	140.00						
01.03 - 40%	233.80	140.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00						
морковь с 01.01.-25%	33.25	25.00						
лавровый лист	0.01	0.01						

томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	6.00	6.00						
вода	16.00	16.00						
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**0.78**	**0.00**	**19.00**	**80.00**	**РЦ 10.86.10.5900-003-17840891-2016**
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
ИЛИ								
Чай фруктовый			**200**	**0.78**	**0.01**	**13.68**	**55.88**	**№ 106-2006**
ягодно-яблочная смесь с/м	10.00	10.00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10.00	10.00						
брусника с/м	10.00	10.00						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4.71**	**0.85**	**24.40**	**122.85**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**135.80**	
ИТОГО:				**40.3**	**32.9**	**155.2**	**996.9**	
4 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**100**	**0.70**	**5.08**	**1.90**	**79.10**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	97.65	93.00						

или огурцы свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.60	6.60						
соль йодированая	0.50	0.50						
зелень свежая	1.08	0.80						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			**100**	**1.65**	**5.08**	**9.4**	**90.8**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	100.00	80.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
кислота лимонная	0.15	0.25						
вода	3.30	3.30						
сахар песок	5.00	5.00						
зелень свежая	2.16	1.60						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	3.30	3.30						
Бефстроганов	й		**100**	**9.10**	**7.90**	**2.96**	**120.04**	**№ 250-2011**
говядина гуляш	84.00	80.00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108.00	80.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
сметана	15.00	15.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Печень по строгановски			**100**	**11.3**	**7.5**	**0.8**	**116**	
печень говяжья	91.08	82.80						
масса готовой печени		60.00						
масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
соус		**40.00**						
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Макароны отварные			**180**	**8.38**	**2.74**	**44.50**	**211.00**	**№ 309-2011**
макароны отварные	60.00	60.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	189.00	189.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						

	или							
Капуста тушеная			**180**	**3.6**	**6.3**	**17.8**	**170**	**№245-1997**
капуста б/к	193.75	155.00						
морковь до 01.01.-20%	22.50	18.00						
морковь от 01.01-25%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
мука пшеничная	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	8.00	8.00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0.2**	**0.0**	**15.5**	**62.8**	**№686-2004**
чай-заварка	1.5	1.5						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4.71**	**0.85**	**24.40**	**122.85**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1.97**	**0.25**	**13.28**	**90.00**	
				25.06	**16.82**	**102.54**	**697.49**	
Обед				**34.90**	**32.01**	**149.88**	**1207.99**	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**180**	**0.83**	**6.50**	**12.53**	**96.12**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	75.47	60.38						
с 01.01 - 25%	80.30	60.38						
масса отварной свеклы		57.50						
сыр сулугуни	20.20	20.00						
масло растительное	2.50	2.50						
зелень свежая	0.68	0.50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**180**	**1.13**	**5.80**	**6.50**	**226.80**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	97.65	93.00						

или помидоры свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.60	6.60						
зелень свежая	1.08	0.80						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/10/5**	**10.80**	**5.10**	**9.73**	**234.51**	**№ 120 - 1996**
говядина гуляш	16.80	16.00						
масса отварного мяса		***10.00***						
капуста б/кочанная	62.50	50.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39.9	30.00						
01.11.-31.12. -30%	42.90	30.00						
01.01-29.02 - 35%	46.20	30.00						
01.03. - 40%	50.10	30.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло растительное	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	200.00	200.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сметана 15%	5.00	5.00						
Мясные шарики в сырном соусе			**130**	**15.97**	**11.83**	**23.74**	**212.73**	**69-2017**
Филе куриное	72.90	54.00						
или								
фарш говяжий	55.08	54.00						
хлеб пшеничный 60%	13.50	13.50						
вода питьевая	11.00	11.00						
лук репчатый	8.57	7.20						
соль йодированная	0.80	0.80						
яйцо куриное	3.00	3.00						
мука пшеничная в/с	8.00	8.00						

масса п/ф		**96.00**						
масло растительное для смазки листа	3.00	3.00						
сырный соус:		**50**						
молоко питьевое 2,5%	28.35	27.00						
сыр сулугуни тертый	14.30	13.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
вода питьевая	13.00	13.00						
чеснок	0.64	0.50						
Или								
Печень по строгановски			**100**	**11.3**	**7.5**	**0.8**	**116**	**431-2004**
печень говяжья	91.08	82.80						
масса готовой печени		60.00						
масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
соус		**40.00**						**600-2004**
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
или								
Сердце говяжье в соусе			**100**	**10.30**	**6.30**	**5.00**	**113.00**	**№593-2006**
Сердце говяжье	104.64	96.00						
масса отварного мяса		**60.00**						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		**40.00**						**№ 600-2004**
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4.00**	**7.28**	**28.62**	**187.05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	50.00	50.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
Кисель с витаминами "Витошка"			**200**			**24.00**	**95.00**	
Смесь для киселя	20.00	20.00						

вода питьевая	200.00	200.00						
или								
Компот из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0.78**	**0.01**	**13.68**	**55.89**	**344-2011**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	
ИТОГО:				**34.90**	**32.01**	**149.88**	**1207.99**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Бутерброд с повидлом			**30/10/30**	**1.44**	**3.86**	**18.84**	**114.24**	**№2-2011**
хлеб ншеничный	30.00	30.00						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
повидло	30.00	30.00						
Омлет натуральный			**200**	**15.30**	**13.05**	**20.00**	**276.70**	**№ 210-2011**
яйцо куриное	158.00	158.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	53.00	53.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
масса полуфабриката		**1.05**						
масло растительное	2.30	2.30						
или масло сливочное 72.5 %	2.30	2.30						
или								
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1.55**	**1.28**	**14.41**	**75.64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	1.50	1.50						
сахар песок	10.00	10.00						

молоко питьевое 2,5% жирности	170.00	170.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
Какао с молоком			**200**	**3.80**	**4.54**	**20.58**	**123.05**	**№ 382-2011**
какао-порошок	5.00	5.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			**170**	**0.66**	**0.38**	**14.25**	**95.00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**56.70**	
ИТОГО:				**23.87**	**23.33**	**99.66**	**665.69**	
Обед				**36.76**	**30.72**	**134.84**	**1095.13**	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**180**	**0.70**	**5.08**	**1.90**	**129.60**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	97.65	93.00						
или огурцы свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.60	6.60						
соль йодированая	0.50	0.50						
зелень свежая	1.08	0.80						
Суп Лагман на мясном бульоне со сметаной			**250/10**	**15.80**	**9.60**	**22.80**	**237.40**	
спагетти	10.00	10.00						
масса отварных спагетти		**50**						
чеснок	1.54	1.20						
лук репчатый	14.88	12.50						
масло растительное	6.00	6.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35.91	27.00						
01.11.-31.12. -30%	38.61	27.00						
01.01-29.02 - 35%	41.58	27.00						
01.03 - 40%	45.09	27.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
бульон Куринный	180.00	180.00						
сметана 15%	10.00	10.00						
Грудка запеченная в молочном соусе			**100**	**7.53**	**9.25**	**3.19**	**124.25**	**494-2004**
грудка куриная (на кости)	65.63	62.50						

масло растительное	6.00	6.00						
масса запеченной куры		**50.00**						
соус молочный		**50.00**						**597-2004**
молоко питьевое	50.00	50.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
Рис отварной			**180**	**3.64**	**5.37**	**36.69**	**209.70**	**305-2011**
крупа рис пропареный	64.00	64.00						
вода питьевая	118.00	118.00						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
Компот с изюмом + Витамин С			**200**	**0.12**	**0.12**	**15.06**	**62.28**	**348-2011**
изюм	20.00	20.00						
сахар песок	12.00	12.00						
аскорбиновая кислота	0.06	0.06						
вода питьевая	180.00	180.00						
Или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200.0**	**-**	**-**	**19.0**	**80.0**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016**
Смесь для напитка	20.00	20.00						
Вода для напитка	200.00	200.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	**0.50**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	**0.40**
ИТОГО:				**36.76**	**30.72**	**134.84**	**1095.13**	**0.00**
6 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Кукуруза консервированная			**60**	**0.85**	**0.07**	**4.51**	**24.23**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
или								
Белокачанная капуста с морковью / до 1.03			**100**	**1.65**	**5**	**12.46**	**91.8**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	100.00	80.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
кислота лимонная	0.15	0.25						
вода	2.00	3.00						
сахар песок	5.00	5.00						
зелень свежая	2.16	1.60						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	3.30	3.30						
Гречка по купечески			**200**	**2.80**	**17.40**	**33.80**	**280.00**	**№ 220-2005**
филе куриное	49.65	45.14						
или говядина 1 каткгории	65.10	62.00						
масса готового мяса		**37.00**						
крупа гречневая	43.00	43.00						
вода для варки	100.00	100.00						
морковь	15.96	12.00						
лук репчатый	26.18	22.00						
масса пассерованных овощей		**20.00**						
соль	1.50	1.50						
масло растительное	5.00	5.00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			**150**	**0.66**	**0.38**	**14.25**	**85.00**	
Чай с сахаром			**200**	**0.01**	**0.00**	**9.98**	**39.98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1.50	1.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	12.00	12.00						
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**88.40**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	
ИТОГО:				**20.21**	**23.17**	**95.98**	**650.71**	
Обед				**43.02**	**26.99**	**156.02**	**961.93**	

Кукуруза консервированная			**150**	**2.50**	**0.50**	**17.80**	**90.00**	**2011.00**
кукуруза консервированная	247.50	150.00						
Или								
Овощи натуральные соленые			**150**	**0.48**	**0.07**	**1.22**	**12.30**	**№ 70-2011**
огурцы соленые	167.00	100.00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			**250/5**	**3.3**	**7.02**	**15.2**	**99.02**	**129-1996**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	55.86	42.00						
01.11.-31.12. -30%	60.06	42.00						
01.01-29.02 - 35%	64.68	42.00						
01.03 - 40%	70.14	42.00						
крупа перловая	4.80	4.80						
морковь до 01.01.-20%	10.00	8.00						
с 01.01 - 25%	10.64	8.00						
лук репчатый	7.62	6.40						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	13.36	8.00						
масло сливочное	3.00	3.00						
или масло растительное	3.00	3.00						
Бульон куриный	150.00	150.00						
сметана 15%	3.00	3.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
Рыба запеченная			**100**	**22.14**	**9.27**	**5.73**	**171.43**	**337-2004**
Филе минтая промышленного производства	162.00	120.00						
или горбуша с/м	132.00	120.00						
масса готовой рыбы		***100***						
масло растительное	6.00	6.0						

соль йодированная	0.80	0.80						
Соус сметанно - томатный			**30**	**2.20**	**4.05**	**4.86**	**47.22**	**331-2011**
томатная паста(без консервантов и красителей)	3.00	3.00						
сметана	7.50	7.50						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	22.50	22.50						
соль йодированная	0.18	0.18						
Пюре картофельное			**180**	**3.35**	**4.70**	**22.01**	**143.76**	**№ 312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170.24	128.00						
01.11.-31.12. -30%	183.04	128.00						
01.01-29.02 - 35%	195.84	128.00						
01.03 - 40%	213.76	128.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Компот из яблок + Витамин С			**200**	**0.08**	**0.08**	**14.94**	**57.28**	**342 - 2011**
яблоки свежие	22.60	20.00						
аскорбиновая кислота	0.06	0.06						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180	180						
Или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200.0**	**-**	**-**	**23.0**	**80.0**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016**
Смесь для напитка "Витошка"	20	20						
Вода для напитка	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	

ИТОГО:				43.02	26.99	156.02	961.93	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтраки								
Слойка с сахаром			**50**	**1.70**	**6.90**	**19.00**	**143.00**	
тесто слоеное промышленного производства	62.50	62.50						
сахар песок	0.50	0.50						
мука пшеничная в/с	3.00	3.00						
яйцо куриное	0.60	0.60						
масло растительное	1.00	1.00						
Плов с мясом			**250**	**15.4**	**15.9**	**48.7**	**399.5**	**№265-2011**
говядина 1 категории	107	79						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	82	61						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		**50**						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
соль йодированая	1.2	1.2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов,	10	10						
Чай с лимоном			**200/2**	**0.01**	**0.00**	**9.98**	**39.98**	**№ 377-2011**
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
лимон	5.70	5.00						
сахар песок	10.00	10.00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5.2**	**6.4**	**9**	**118**	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**88.40**	
				18.93	**23.12**	**98.66**	**647.20**	
Обед				**35.16**	**37.78**	**150.31**	**952.51**	

Нарезка из отварной свеклы с сыром			**120**	**1.22**	**11.00**	**18.80**	**80.10**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	70.85	56.68						
с 01.01 - 25%	75.38	56.68						
масса отварной свеклы		52.00						
сыр сулугуни	6.06	6.00						
масло растительное	2.00	2.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Суп гороховый с гренками			**250/15**	**9.10**	**8.60**	**37.51**	**215.87**	**(№ 36-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03. - 40%	100.20	60.00						
горох лущёный	20.00	20.00						
Масло сливочное	5.00	5.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
морковь до 01.01.-20%	16.25	13.00						
с 01.01 - 25%	17.29	13.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Бульон мясной	175.00	175.00						
хлеб пшеничный	24.00	15.00						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			**100/30**	**12.15**	**8.62**	**9.88**	**172.36**	**№ 316а -2006**
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	54.54	40.40						
или фарш говяжий	40.80	40.00						
или фарш домашний	40.80	40.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23.94	18.00						
01.11.-31.12. -30%	25.74	18.00						
01.01-29.02 - 35%	27.72	18.00						
01.03 - 40%	30.06	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
яйцо куриное	6.00	6.00						

соль йодированная	0.60	0.60						
масса полуфабриката		**114.00**						
сухарь панировочный	6.00	6.00						
масса полуфабриката		**120.00**						
масло растительное	0.70	0.70						
Соус сметанно- томатный			**30**					**№ 601-2004**
сметана	6.00	6.00						
паста томатная	3.00	3.00						
мука пшеничная	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Капуста тушеная			**180**	**3.6**	**8.14**	**17.8**	**170**	**708-2006**
капуста б/к	193.75	155.00						
морковь до 01.01.-20%	22.50	18.00						
морковь от 01.01-25%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
мука пшеничная	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	8.00	8.00						
Компот с изюмом + Витамин С			**200**	**0.12**	**0.12**	**15.06**	**62.28**	**348-2011**
изюм	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
аскорбиновая кислота	0.06	0.06						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	
ИТОГО:				**35.16**	**37.78**	**150.31**	**952.51**	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овощи на подгарнировку :								
Нарезка из отварной свеклы			**80**	**0.98**	**0.10**	**5.28**	**20.20**	**№ 44-1996**
свекла - до 01.01 - 20%	109.00	87.20						
с 01.01 - 25%	115.98	87.20						
масса отварной свеклы		**80.00**						
зелень свежая	0.50	0.50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**80**	**0.68**	**3.50**	**3.90**	**50.50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	58.80	56.00						
или помидоры свежие парниковые	58.80	56.00						
масло растительное	4.00	4.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Сердце говяжье в соусе			**100**	**10.30**	**6.30**	**5.00**	**113.00**	**№593-2006**
Сердце говяжье	104.64	96.00						
масса отварного мяса		**60.00**						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		**40.00**						
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
или								
Печень по строгановски			**110**	**11.3**	**7.5**	**0.8**	**116**	
печень говяжья	71.00	59.00						
масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
соус		**60.00**						

сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Макароны отварные			**180**	**7.02**	**2.20**	**44.50**	**211.00**	**№ 309-2011**
макаронные изделия	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Кофейный напиток			**200**	**2.1**	**2.9**	**21.4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	5.00	5.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	190.00	190.00						
или								
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1.55**	**1.28**	**14.41**	**75.64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	1.00	1.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**0.70**	**0.10**	**18.80**	**82.60**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**88.40**	
ИТОГО:				**21.67**	**18.90**	**99.57**	**669.50**	
Обед				**34.20**	**35.96**	**126.56**	**1026.90**	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**100**	**0.70**	**5.08**	**1.90**	**79.10**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	97.65	93.00						
или огурцы свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.60	6.60						
соль йодированая	0.50	0.50						
зелень свежая	1.08	0.80						
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной			**250/10/3**	**4.77**	**9.10**	**18.98**	**178.92**	**(120-1996)**
говядина 1 категории	16.80	16.00						
или филе куриное	13.42	12.20						

масса отварного мяса		***10.00***						
капуста б/кочанная	50.00	40.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31.92	24.00						
01.11.-31.12. -30%	34.32	24.00						
01.01-29.02 - 35%	36.96	24.00						
01.03. - 40%	40.08	24.00						
морковь до 01.01.-20%	12.00	9.60						
с 01.01 - 25%	12.77	9.60						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло сливочное	5.00	5.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	160.00	160.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
сметана 15%	3.00	3.00						
томатная паста(без консервантов и красителей)	2.00	2.00						
масло сливочное	3.00	3.00						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**16.2**	**15.1**	**23.7**	**203.5**	**№494-2004**
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						
Соус сметанный			**30**	**2.8**	**1.1**	**17.1**	**91**	
сметана	7.50	7.50						

мука пшеничная	2.25	2.25						
вода	22.50	22.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Рис отварной			**180**	**3.64**	**5.37**	**36.69**	**209.70**	**305-2011**
крупа рис пропареный	64.00	64.00						
вода питьевая	118.00	118.00						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
Компот из ягодной смеси			**200.00**	**0.10**	**0.00**	**12.68**	**47.90**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						
или ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Или								
Чай с лимоном			**200**	**0.78**	**0.01**	**13.68**	**55.88**	**№ 106-2006**
Лимон	10.00	10.00						
Чай черный	0.50	0.50						
сахар песок	10.00	10.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	
ИТОГО:				**34.20**	**35.96**	**126.56**	**1026.90**	

9 день

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

Завтрак								
Бутерброд с маслом и сыром			**20/8/20**	**4.08**	**4.70**	**9.14**	**105.00**	**(№ 3-2011)**
масло сливочное 72.5 %	8.00	8.00						
сыр сулугуни	20.20	20.00						
Хлеб пшеничный	20.00	20.00						
Рыба запеченая под овощами			**100**	**11.86**	**11.48**	**36.11**	**216.79**	**№374 -2004**
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	140.75	99.12						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	119.28	84.00						
минтай потрошеный обезглавленый	94.50	70.00						
масса запеченой рыбы		**70.00**						
масло растительное	2.00	2.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
морковь до 01.01.-20%	37.50	30.00						
с 01.01 - 25%	39.90	30.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5.00	5.00						
Пюре картофельное			**180**	**4.00**	**5.64**	**26.41**	**172.51**	**№ 312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203.49	153.00						
01.11.-31.12. -30%	218.79	153.00						
01.01-29.02 - 35%	234.09	153.00						
01.03 - 40%	255.51	153.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Чай с сахаром			**200**	**0.01**	**0.00**	**9.98**	**39.98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	12.00	12.00						
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			**125**	**2.2**	**2.8**	**11.0**	**78.0**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**0.70**	**0.10**	**18.80**	**82.60**	
ИТОГО:				**22.85**	**24.72**	**111.44**	**694.88**	
Обед				**33.94**	**38.02**	**163.10**	**783.40**	
Овощи натуральные соленые			**100**	**0.48**	**0.07**	**1.22**	**8.20**	**№ 70-2011**

огурцы соленые	167.00	100.00						
Или								
Кукуруза консервированная			**60**	**1.50**	**0.30**	**10.70**	**36.00**	**2011.00**
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
Свекольник с мясом со сметаной (тк 55-2011г)			**250/15/3**	**2.66**	**16.00**	**15.56**	**195.00**	**55-2011**
говядина 1 категории	25.20	24.00						**,**
или филе куриное	20.13	18.30						
масса отварного мяса		***15.00***						
свекла до 01.01 -20%	75.00	60.00						
с 01.01 - 25%	79.80	60.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53.20	40.00						
01.11.-31.12. -30%	57.20	40.00						
01.01-29.02 - 35%	61.60	40.00						
01.03. - 40%	66.80	40.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
томатная паста(без консервантов и красителей)	2.00	2.00						
масло сливочное	5.00	5.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
сметана	3.00	3.00						
Гуляш из мяса			**100**	**11.19**	**11.75**	**3.06**	**95.75**	**260-2011**
говядина 1 категории	84.00	80.00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	84.38	62.50						
или свинина нежирная	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		**50.00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5.00	5.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
масло растительное	3.00	3.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Капуста тушеная			**180**	**3.6**	**6.3**	**17.8**	**170**	**708-2006**
капуста б/к	193.75	155.00						
морковь до 01.01.-20%	22.50	18.00						
морковь от 01.01-25%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
мука пшеничная	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	8.00	8.00						

Или								
Макароны отварные			**180**	**8.38**	**2.74**	**44.50**	**211.00**	**№ 309-2011**
макароны отварные	60.00	60.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	189.00	189.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200.0**	**-**	**-**	**23.0**	**80.0**	**РЦ 10.86.10.590-003-**
Смесь для напитка Витошка	20.00	20.00						
Вода для напитка	200.00	200.00						
Или								
Компот из ягодной смеси			**200.00**	**0.10**	**0.00**	**12.60**	**47.90**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						
или ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1.98**	**0.36**	**10.26**	**49.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4.05**	**0.50**	**24.40**	**121.00**	
ИТОГО:				**33.94**	**38.02**	**163.10**	**783.40**	

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак								
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			**80**	**1.32**	**4.06**	**7.54**	**72.64**	**(№ 4-2005)**
капуста б/кочанная	80.00	64.00						
морковь до 01.01.-20%	10.00	8.00						
с 01.01 - 25%	10.64	8.00						
кислота лимонная	0.15	0.20						
вода	2.00	3.33						
сахар песок	3.00	3.00						
зелень свежая	1.80	1.33						
масло растительное	3.00	3.00						
вода	2.64	2.64						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	152	80	**80**	**0.7**	**0.13**	**0.13**	**8.5**	**№101-2004**
Фрикадельки в соусе			**80/30**	**8.01**	**9.00**	**19.43**	**180.00**	**(№ 280-211)**

грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	35.10	26.00						
фарш говяжий	28.56	28.00						
или фарш домашний	55.08	54.00						
хлеб пшеничный	13.50	13.50						
вода питьевая	11.00	11.00						
лук репчатый	8.57	7.20						
соль йодированная	0.80	0.80						
яйцо куриное	3.00	3.00						
мука пшеничная	8.00	8.00						
масса п/ф		**96.00**						
масло растительное для смазки листа	0.65	0.65						
Соус сметанный		**30**						**(№ 330-2011)**
сметана 15%	7.88	7.50						
мука пшеничная	2.25	2.25						
вода	22.50	22.50						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4.80**	**7.04**	**34.34**	**224.46**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	142.60						
масло сливочное 72.5 %	7.00	7.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0.2**	**0.0**	**15.5**	**62.8**	**№686-2004**
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	13	13						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
или								
Чай с сахаром								
чай-заварка	0.5	0.5						
сахар	11.00	11.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**88.40**	
Фрукты в ассортименте			**150**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**85.0**	**№458-2006, Москва**
ИТОГО:				**16.55**	**20.42**	**97.79**	**690.49**	
Обед				**22.76**	**42.22**	**127.13**	**1046.40**	
Салат из свежих огурцов с перцем болгарским			**100**					**61-2006**
перец	56.25	45.00		**1.00**	**5.00**	**4.66**	**69.00**	
огурец свежий	87.50	83.33						
зелень	1.35	1.00						

соль	1.00	1.00						
масло растительное	3.00	3.00						
Или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**100**	**1.00**	**5.00**	**4.66**	**69.00**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	98.00	93.33						
или огурцы свежие парниковые	98.00	93.33						
масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированая	0.30	0.30						
зелень свежая	1.35	1.00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			**250/5**	**3.3**	**7.02**	**15.2**	**99.02**	**129-1996**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	55.86	42.00						
01.11.-31.12. -30%	60.06	42.00						
01.01-29.02 - 35%	64.68	42.00						
01.03 - 40%	70.14	42.00						
крупа перловая	4.80	4.80						
морковь до 01.01.-20%	10.00	8.00						
с 01.01 - 25%	10.64	8.00						
лук репчатый	7.62	6.40						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	13.36	8.00						
масло сливочное	3.00	3.00						
или масло растительное	3.00	3.00						
Бульон куриный	150.00	150.00						
сметана 15%	3.00	3.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
Или								
Суп "Солнечный день"			**250/10/3**	**5.25**	**12.36**	**28.33**	**287.33**	**204-2006**

говядина 1 категории	16.80	16.00						
или филе куриное	13.42	12.20						
масса готового продукта		***10***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03. - 40%	83.50	50.00						
морковь до 01.01 -20%	13.00	10.40						
морковь от 01.01-25%	13.83	10.40						
лук репчатый	9.52	8.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода	180.00	180.00						
крупа рис пропаренный	5.00	5.00						
масло сливочное	7.00	8.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
сметана 15%	10.00	10.00						
Рагу овощное с мясом			**200**	**6.00**	**11.90**	**14.90**	**254.35**	**(№ 89-2010)**
свинина	67.20	64.00						
или грудка н/к	52.50	50.00						
масса готового мяса		**40.00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106.40	80.00						
01.11.-31.12. -30%	114.40	80.00						
01.01-29.02 - 35%	123.20	80.00						
01.03 - 40%	133.60	80.00						
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00						
с 01.01 - 25%	33.25	25.00						

капуста б/кочанная	87.50	70.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	4.00	4.00						
Компот из ягодной смеси			**200.00**	**0.10**	**0.00**	**12.78**	**47.90**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						
или ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Или								
Компот из яблок + Витамин С			**200**	**0.08**	**0.08**	**11.94**	**49.3**	**342-2011**
яблоки свежие	22.60	20.00						
аскорбиновая кислота	0.06	0.06						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	180	180						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1.98**	**0.36**	**10.26**	**49.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4.05**	**0.50**	**24.40**	**121.00**	
ИТОГО:				**22.76**	**42.22**	**127.13**	**1046.40**	**0.00**

11 день

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

Бутерброд с маслом			**20/10**	**1.60**	**8.70**	**9.90**	**124.00**	**№ 1-2014**
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Каша пшеничная с маслом			**200/5**	**2.01**	**11.10**	**28.23**	**180.00**	**(№264-2013)**
крупа пшеничная	25.00	25.00						
вода	56.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	126.00	126.00						
сахар песок	5.00	5.00						
масса каши		200.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Сырники из творога			**100**	**15.0**	**6.00**	**23.36**	**227.45**	**(№ 231-2011)**
творог	87.87	87.00						
крупа манная	21.00	21.00						
сахар песок	8.00	8.00						
ванилин	0.01	0.01						
масса полуфабриката		**116.00**						
масло растительное	1.20	1.20						
сахарная пудра	1.00	1.00						
или сырники пром. произ-ва	116.00	**116.00**	**100**	**15.0**	**6.00**	**19.86**	**227.45**	**(№ 231-2011)**
Чай с лимоном			**200/10**	**0.01**	**0.00**	**9.98**	**39.98**	**(№ 377-2011)**
чай	0.50	0.50						
лимон	11.40	10.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	11.00	11.00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5.2**	**6.4**	**9**	**114**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	
ИТОГО:				**19.3**	**25.9**	**80.9**	**612.7**	
Обед				**33.63**	**31.62**	**139.66**	**901.68**	
Нарезка из свежих помидор с маслом			**100**	**1.13**	**5.80**	**6.50**	**84.10**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	97.65	93.00						
или помидоры свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.60	6.60						
зелень свежая	1.08	0.80						
Или								
Белокочанная капуста с морковью			**60**	**0.96**	**3.08**	**5.76**	**54.56**	**79-2006**

капуста б/кочанная	60.00	48.00						
морковь до 01.01.-20%	7.50	6.00						
с 01.01 - 25%	7.98	6.00						
кислота лимонная	0.15	0.15						
вода	2.00	2.00						
сахар песок	3.00	3.00						
масло растительное	3.00	3.00						
вода	1.98	1.98						
Суп картофельный со сметаной			**250/3**	**4.23**	**6.43**	**17.25**	**151.22**	**82-2011**
морковь до 01.01.-20%	18.75	15.00						
с 01.01 - 25%	19.95	15.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99.75	75.00						
01.11.-31.12. -30%	107.25	75.00						
01.01-29.02 - 35%	115.50	75.00						
01.03 - 40%	125.25	75.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
сметана 15%	6.00	6.00						
вода питьевая	188.00	188.00						
Говядина тушеная с овощами			**100**	**15.71**	**17.08**	**13.99**	**219.70**	**109-2018**
говядина 1 категории	84.00	80.00						
масса отварного мяса		**50**						
морковь до 01.01	29.25	23.40						
морковь с 01.01	31.12	23.40						
лук репчатый	6.43	5.40						

зеленый горошек консервированный	15.25	9.90						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2.70	2.70						
соль йодированная	0.90	0.90						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	18.00	18.00						
Картофель отварной с маслом сливочным			**180**	**3.66**	**3.73**	**32.22**	**176.40**	**№ 125-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239.40	180.00						
01.11.-31.12. -30%	257.40	180.00						
01.01-29.02 - 35%	277.20	180.00						
01.03 - 40%	300.60	180.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Компот из ягодной смеси			**200**	**0.10**	**0.00**	**12.68**	**47.90**	**0.03**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодня смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	180	180.00						
Или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200.0**	**-**	**-**	**19.0**	**80.0**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016**
Смесь для напитка Витошка	20	20						
Вода	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	**0.40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	**0.60**

ИТОГО:			33.6	31.6	139.7	901.7	0.0
12 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак							
Горячий бутерброд с сыром			**30/10/20**	**5.55**	**9.75**	**15.75**	**172.50**
сыр сулугуни	20.20	20.00					
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00					
хлеб пшеничный	30.00	30.00					
Суп гороховый с мясом			**250/12**	**9.10**	**8.60**	**32.50**	**185.00**
курица тушка	21.08	14.64					
или кролик (тушка)	22.82	15.96					
масса отварного мяса		***12.00***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00					
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00					
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00					
01.03. - 40%	100.20	60.00					
горох лущёный	20.00	20.00					
масло растительное	3.00	3.00					
лук репчатый	9.52	8.00					
морковь до 01.01.-20%	16.25	13.00					
с 01.01 - 25%	17.29	13.00					
соль йодированная	1.50	1.50					
вода	175.00	175.00					
хлеб пшеничный	16.00	10.00					
или							
Какао с молоком			**200**	**3.80**	**4.54**	**18.58**	**123.05**
какао-порошок	5.00	5.00					
вода питьевая	100.00	100.00					
сахар песок	11.00	11.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00					

или молоко концентрированное	90.00	90.00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1.55**	**1.28**	**14.41**	**75.64**	**(№ 685-2004)**
чай чёрный	1.00	1.00						
сахар песок	11.00	11.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	190.00	190.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1.40**	**0.20**	**18.80**	**82.60**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**85.0**	
ИТОГО:				**20.25**	**19.83**	**95.86**	**648.15**	
Обед				**34.68**	**33.08**	**147.14**	**939.98**	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**100**	**0.68**	**6.00**	**1.74**	**63.62**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	97.65	93.00						
или огурцы свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.00	6.00						
соль йодированая	0.85	0.85						
зелень свежая	1.35	1.00						
или								
Овощи натуральные соленые			**100**	**0.48**	**0.07**	**1.22**	**8.20**	**70-2011**
огурцы соленые	167.00	100.00						
,								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**80**	**0.83**	**6.50**	**12.53**	**53.40**	**70-2011**
свекла - до 01.01 - 20%	75.47	60.38						
с 01.01 - 25%	80.30	60.38						
масса отварной свеклы		57.50						
сыр сулугуни	20.20	20.00						
масло растительное	2.50	2.50						
зелень свежая	0.68	0.50						
Суп с рыбными консервами			**250**	**8.60**	**13.36**	**19.60**	**246.58**	**№ 142 - 2004**
консервы рыбные	36.00	30.00						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93.10	70.00						
01.11.-31.12. -30%	100.10	70.00						
01.01-29.02 - 35%	107.80	70.00						
01.03 - 40%	116.90	70.00						
морковь до 01.01.-20%	18.75	15.00						
с 01.01 - 25%	19.95	15.00						
крупа пшено	5.00	5.00						
или крупа рисовая	9.00	9.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло растительное	4.25	4.25						
вода	180.00	180.00						
соль	1.50	1.50						
Сердце говяжье в соусе			**100**	**11.25**	**10.28**	**12.35**	**154.38**	**№593-2006**
Сердце говяжье в соусе	79.03	72.50						
масса отварного мяса		**50.00**						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		**50.00**						**600-2004**
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
или								
Печень по строгановски			**100**	**11.3**	**7.5**	**0.8**	**116**	**431-2004**
печень говяжья	91.08	82.80						
масса готовой печени		60.00						

масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						**600-2004**
соус		**40.00**						
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Макароны отварные			**180**	**8.38**	**2.74**	**44.50**	**211.00**	**(№ 309-2011)**
макароны отварные	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	189.00	189.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Кисель с витаминами "Витошка"			**200.00**	**-**	**-**	**24.00**	**95.00**	**РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016**
Смесь для киселя	20.00	20.00						
Вода	200.00	200.00						
или								
Кисель из свежих ягод			**200**	**0.10**	**0.20**	**15.10**	**56.68**	**№ 505-2013**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
ягодня смесь Я Вишенка	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	195.00	195.00						
крахмал	5.00	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	
ИТОГО:				**34.68**	**33.08**	**147.14**	**939.98**	
13 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овощи на подгарнировку :								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**80**	**0.42**	**3.05**	**1.14**	**47.46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	77.70	74.00						
или огурцы свежие парниковые	77.70	74.00						
масло растительное	5.33	5.33						
соль йодированая	0.40	0.40						
зелень свежая	0.50	0.50						
или								
Винегрет овощной			**80**	**2.0**	**6.6**	**19.8**	**148**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	25	20						
01.11.-31.12. -30%	27	20						
01.01-29.02 - 35%	29	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18.7						
свекла до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной свеклы		13.3						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	12	9						
масса отварной моркови		8						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						

зелень свежая (петрушка, укроп)	1.35	1						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**16.2**	**15.1**	**0.7**	**203.5**	**№494-2004**
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и	5	5						
чеснок	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						
Макароны отварные			**180**	**5.82**	**1.90**	**37.08**	**203.00**	**(№ 309-2011)**
макароны отварные	60.00	60.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
или								
Макароны отварные с овощами			**180**	**4.83**	**1.72**	**34.60**	**202.00**	
макаронные изделия	50.00	50.00						
вода	157.50	157.50						
соль йодированная	1.50	1.50						
морковь очищенная	45.00	45.00						
масса припущенной моркови		30.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**12.04**	**5.56**	**1.36**	**88.80**	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Чай фруктовый			**200**	**0.78**	**0.01**	**13.68**	**55.88**	**№ 106-2006**
ягодно-яблочная смесь с/м	10.00	10.00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10.00	10.00						
брусника с/м	10.00	10.00						

сахар песок	13.00	13.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**88.40**	
ИТОГО:				**36.30**	**25.93**	**69.32**	**671.46**	
Обед				**31.71**	**34.04**	**130.99**	**954.50**	
Горошек консервированный			**60**	**1.98**	**0.18**	**5.67**	**31.05**	**22-2016**
Горошек консервированный	60.00	60.00						
или								
Кукуруза консервированная			**60**	**1.95**	**0.30**	**10.05**	**52.20**	**2011.00**
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
Суп картофельный с фрикадельками мясными			**250**	**9.80**	**9.57**	**13.24**	**285.47**	**82-2011**
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03 - 40%	100.20	60.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода	144.00	144.00						
фрикадельки								

фарш промышленного производства говяжий	58.65	57.50						
лук репчатый	2.68	2.25						
яйцо куриное	1.62	1.62						
соль йодированная	0.20	0.20						
масса полуфабриката		*61.37*						
Жаркое по-домашнему			**200**	**10.54**	**22.71**	**34.81**	**278.95**	**(№ 369-2013)**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67.50	50.00						
или свинина	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		***40.00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	199.94	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь до 01.01.-20%	30.00	24.00						
морковь с 01.01.-25%	31.92	24.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	15.00	15.00						
Компот из кураги			**200**	**0.45**	**0.16**	**21.63**	**85.98**	**348-2011**
курага	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	185.00	185.00						

ИЛИ								
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200.00**	**-**	**-**	**19.00**	**80.00**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016**
Смесь для напитка Витошка	20.00	20.00						
Вода для напитка	200.00	200.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	
ИТОГО:				**31.71**	**34.04**	**130.99**	**954.50**	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Овощи на подгарнировку:								
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)			**60**	**1.86**	**0.10**	**3.90**	**24.00**	**0.42**
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
Нарезка из свежих помидор с маслом			**60**	**0.68**	**3.50**	**3.90**	**50.50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	58.80	56.00						
или помидоры свежие парниковые	58.80	56.00						
масло растительное	4.00	4.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Жаркое по-домашнему			**200**	**8.50**	**5.70**	**22.50**	**193.47**	**(№ 369-2013)**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67.50	50.00						
или свинина	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		***40.00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						

01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	199.94	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь до 01.01.-20%	30.00	24.00						
морковь с 01.01.-25%	31.92	24.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	15.00	15.00						
Слойка с повидлом			**50**	**2.43**	**9.00**	**30.23**	**163.00**	
тесто слоеное промышленного производства	50.00	50.00						
повидло	20.00	20.00						
яйцо куриное	0.60	0.60						
мука пшеничная в/с	3.00	3.00						
масло растительное	1.00	1.00						
Чай с сахаром			**200**	**0.01**	**0.00**	**9.98**	**39.98**	**№ 268-2004**
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	11.00	11.00						
или								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0.2**	**0.0**	**15.5**	**62.8**	**№686-2004**
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	13	13						
лимон	11	10						

апельсин	21	20						
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			**125**	**2.2**	**2.8**	**11.0**	**78.0**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**88.40**	
ИТОГО:				**19.63**	**20.44**	**87.59**	**702.65**	
Обед				**37.30**	**32.58**	**132.05**	**928.25**	
Яйцо отварное			**40**	**5.08**	**4.60**	**0.28**	**62.80**	**209-2011**
яйцо куриное	40.00	40.00						
Рыбный суп			**250/20**	**7.94**	**7.25**	**15.18**	**175.00**	**48-2011**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	17.04	12.00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	16.20	12.00						
масса отварной рыбы		***10.00***						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66.50	50.00						
01.11-31.12 - 30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
морковь до 01.01-20%	12.50	10.00						
морковь от 01.01.-25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло сливочное	5.00	5.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
вода	213.00	213.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Фрикасе			**100**	**15.87**	**15.06**	**17.34**	**195.00**	**76-2017**

говядина 1 категории	84.00	80.00						
или филе куриное	68.75	62.50						
соль йодированная	0.90	0.90						
масса готового мяса		**50.00**						
сметана 15%	8.00	8.00						
молоко питьевое 2,5%	40.00	40.00						
сыр сулугуни	4.04	4.00						
мука пшеничная в/с	2.25	2.25						
масло растительное	5.00	5.00						
Макароны отварные			**180**	**5.82**	**4.49**	**39.73**	**212.15**	**№ 309-2011**
макароны отварные	60.00	60.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	189.00	189.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200.00**			**23.00**	**80.00**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016**
Смесь для напитка Витошка	20.00	20.00						
вода	200.00	200.00						
или								
Компот из ягодной смеси			**200**	**0.10**	**0.00**	**11.68**	**47.90**	**344-2011**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодня смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						

вода питьевая	180	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2.64**	**0.48**	**13.68**	**66.00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	
ИТОГО:				**37.3**	**32.6**	**132.1**	**928.3**	

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Овощи на подгарнировку:								
Овощи натуральные соленые			**80**	**0.48**	**0.07**	**1.22**	**8.20**	**№ 70-2011**
огурцы соленые	133.60	80.00						
или								
Винегрет овощной			**80**	**2.0**	**6.6**	**19.8**	**148**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	25	20						
01.11.-31.12. -30%	27	20						
01.01-29.02 - 35%	29	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18.7						
свекла до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной свеклы		13.3						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	12	9						
масса отварной моркови		8						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1.35	1						

Тефтели рыбные			**100**	**12.20**	**8.93**	**17.80**	**211.44**	**№593 -2006**
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури	112.00	80.00						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури	112.00	80.00						
минтай потрошеный обезглавленый	108.00	80.00						
лук репчатый	19.64	16.50						
соль йодированная	1.10	1.10						
хлеб пшеничный	10.00	13.30						
вода питьевая	10.00	11.00						
Мука пшеничная	6.60	6.60						
яйцо куриное	2.20	2.20						
масло растительное	5.50	5.50						
Пюре картофельное			**180**	**4.00**	**5.64**	**26.41**	**172.51**	**№ 312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203.49	153.00						
01.11.-31.12. -30%	218.79	153.00						
01.01-29.02 - 35%	234.09	153.00						
01.03 - 40%	255.51	153.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Кофейный напиток			**200**	**2.1**	**2.9**	**21.4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	5.00	5.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	11.00	11.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1.40**	**0.20**	**18.80**	**82.60**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**88.40**	
ИТОГО:				**21.30**	**18.80**	**97.21**	**687.15**	
Обед				**31.78**	**32.31**	**138.53**	**952.82**	
Овощи натуральные соленые			**150**	**0.48**	**0.07**	**1.22**	**24.60**	**70-2011**
огурцы соленые	250.50	150.00						
Суп - пюре овощной с мясом и гренками			**250/15**	**4.87**	**6.03**	**14.59**	**165.06**	**104-2018**
филе куриное	20.13	18.30						
масса отварного мяса		**15.00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119.70	90.00						
01.11.-31.12. -30%	128.70	90.00						

01.01-29.02 - 35%	138.60	90.00						
01.03. - 40%	150.30	90.00						
морковь до 01.01.-20%	25.00	20.00						
с 01.01 - 25%	26.60	20.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
бульон от картофеля	100.00	100.00						
масло сливочное	5.00	5.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированное	1.50	1.50						
хлеб пшеничный	24.00	15.00						
Азу			**100**	**11.90**	**17.51**	**14.41**	**198.63**	**(№ 402-2006)**
говядина гуляш	84.00	80.00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108.00	80.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
огурцы соленые	13.36	8.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
масло растительное	2.00	2.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
Пюре картофельное			**180**	**3.25**	**4.70**	**22.01**	**176.76**	**312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203.49	153.00						
01.11.-31.12. -30%	218.79	153.00						
01.01-29.02 - 35%	234.09	153.00						
01.03 - 40%	255.51	153.00						

молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
ИЛИ								
Гречка рассыпчатая			**180**	**4.00**	**7.28**	**28.62**	**187.05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	142.60						
масло сливочное 72.5 %	7.00	7.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
ИЛИ								
Капуста тушеная			**180**	**3.6**	**6.3**	**17.8**	**170**	**708-2006**
капуста б/к	193.75	155.00						
морковь до 01.01.-20%	22.50	18.00						
морковь от 01.01-25%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
мука пшеничная	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	8.00	8.00						
Компот из кураги			**200**	**0.45**	**0.06**	**20.63**	**85.98**	**348-2011**
курага	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	185.00	185.00						
ИЛИ								
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200.0**			**19**	**80**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016**
Смесь для напитка	20	20						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1.98**	**0.36**	**10.26**	**49.50**	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	**100**	**8.10**	**1.00**	**48.80**	**242.00**	
ИТОГО:		**31.78**	**32.31**	**138.53**	**952.82**	**0.00**

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей (№ 158-2013)			**200/10**	**5.98**	**3.66**	**22.6**	**130.00**	
курица тушка	17.69	12.20						
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	16.47	12.20						
масса отварной курицы		**10.00**						
макаронные изделия (лапша)	14.00	14.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	2.50	2.50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03 - 40%	100.20	60.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода	144.00	144.00						
Пирог Царский			**100**	**7.50**	**9.00**	**34.23**	**183.00**	**(№ 85-2006)**
масло сливочное 72.5 %	9.84	9.84						
мука пшеничная в/с	28.40	28.40						
сода пищевая	0.19	0.19						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая	0.24	0.24						
яйцо куриное	10.72	10.72						
творог 9%	62.00	62.00						
сахар песок	4.84	4.84						
масса п/ф		**116.31**						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Кисель Витаминизированный "Витошка"			**200**	**1.70**	**6.95**	**15.05**	**111.00**	
Сухая смесь "Витошка"	25.00	25.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1.10**	**0.20**	**14.10**	**62.00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1.12**	**0.22**	**11.58**	**88.00**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			**170**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**59.2**	

ИТОГО:				**20.20**	**20.70**	**89.36**	**633.20**	
Обед				**40.63**	**32.60**	**135.38**	**1110.48**	
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			**150**	**1.65**	**5.08**	**9.4**	**137.15**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	100.00	80.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
кислота лимонная	0.15	0.25						
вода	3.30	3.30						
сахар песок	5.00	5.00						
зелень свежая	2.16	1.60						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	3.30	3.30						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**150**	**1.13**	**5.80**	**6.50**	**126.15**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	97.65	93.00						
или помидоры свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.60	6.60						
зелень свежая	1.08	0.80						
Борщ с мясом и сметаной			**250/10/5**	**5.79**	**6.21**	**22.43**	**267.35**	**№ 170-2005**
говядина гуляш	16.80	16.00						
масса отварного мяса		***10.00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -30%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 35%	38.50	25.00						
01.03 - 40%	41.75	25.00						
капуста белокочанная свежая	25.00	20.00						

свекла - до 01.01 - 20%	50.00	40.00						
с 01.01 - 25%	53.20	40.00						
морковь до 01.01.-20%	16.25	13.00						
с 01.01 - 25%	17.29	13.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	3.00	3.00						
сметана	8.00	8.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сахар песок	1.75	1.75						
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном			**100/50**	**17.15**	**10.25**	**21.83**	**208.13**	**58-2017**
горбуша с/м филе	51.70	47.00						
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	63.45	47.00						
филе куриное	61.50	51.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
соль	0.80	0.80						
яйцо куриное	2.50	2.50						
сухарь панировочный	6.00	6.00						
масса полуфабриката		**116.75**						
масло растительное	0.75	0.75						
Соус сметанно - томатный			**50**	**2.20**	**4.05**	**4.86**	**50.22**	**тк 334-2011**
сметана 15%	8.30	8.30						
томатная паста	5.00	5.00						
мука пшеничная в/с	3.30	3.30						
вода	43.30	43.30						
соль	0.30	0.30						

масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Рис отварной			**180**	**3.64**	**5.37**	**36.69**	**209.70**	**305-2011**
крупа рис пропареный	64.00	64.00						
вода питьевая	118.00	118.00						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
Компот с изюмом + Витамин С			**200**	**0.12**	**0.12**	**17.80**	**62.28**	**348-2011**
изюм	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
аскорбиновая кислота	0.06	0.06						
вода питьевая	180.00	180.00						
Компот из ягодной смеси			**200.00**	**0.10**	**0.16**	**11.68**	**47.90**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						
или ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1.98**	**0.36**	**10.26**	**49.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**100**	**8.10**	**1.00**	**48.80**	**242.00**	
ИТОГО:				**40.63**	**32.60**	**135.38**	**1110.48**	

17 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Бутерброд с маслом			**30/10**	**1.60**	**8.70**	**9.90**	**124.00**	**41640.00**
хлеб пшеничный	30.00	30.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Овощная подгарнировка:								
Горошек зеленый отварной			**80**	**2.48**	**0.13**	**5.20**	**32.00**	**(№ 131/1-2013)**
горошек консервированный	123.20	80.00						

или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**80**	**3.5**	**6.6**	**8.2**	**98.2**	**№14/1; 15/1-2011**
помидоры свежие парниковые	42	40						
или помидоры свежие грунтовые	42	40						
огурцы свежие парниковые	35	33						
или огурцы свежие грунтовые	35	33						
масло растительное на полив при подаче	5	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1						
Рагу овощное с мясом			**200**	**6.00**	**11.90**	**14.90**	**223.70**	**(№ 89-2010)**
свинина	67.20	64.00						
или грудка н/к	52.50	50.00						
масса готового мяса		**40.00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106.40	80.00						
01.11.-31.12. -30%	114.40	80.00						
01.01-29.02 - 35%	123.20	80.00						
01.03 - 40%	133.60	80.00						
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00						
с 01.01 - 25%	33.25	25.00						
капуста б/кочанная	87.50	70.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	4.00	4.00						
Какао с молоком			**200**	**3.80**	**4.54**	**25.80**	**121.05**	**(№ 382-2011)**
какао-порошок	5.00	5.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	12.00	12.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
или								
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			**200**	**3.1**	**2.9**	**21.4**	**124**	
молоко питьевое 2,5% жирности	210.00	200.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2.00**	**0.60**	**16.20**	**77.80**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1.12**	**0.11**	**11.58**	**22.00**	
ИТОГО:				**18.04**	**23.75**	**82.18**	**666.75**	
Обед				**33.20**	**33.30**	**139.68**	**1048.91**	
Винегрет овощной			**150**	**2.0**	**6.6**	**19.8**	**222**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	25	20						
01.11.-31.12. -30%	27	20						
01.01-29.02 - 35%	29	20						

01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18.7						
свекла до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной свеклы		13.3						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	12	9						
масса отварной моркови		8						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1.35	1						
соль йодированая	0.30	0.30						
Суп "Солнечный день"			**200/10**	**5.25**	**10.29**	**44.58**	**301.98**	**204-2006**
говядина 1 категории	16.80	16.00						
или филе куриное	13.42	12.20						
масса готового продукта		***10***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63.84	48.00						
01.11.-31.12. -30%	68.64	48.00						
01.01-29.02 - 35%	73.92	48.00						
01.03. - 40%	80.16	48.00						
морковь до 01.01 -20%	13.00	10.40						
морковь от 01.01-25%	13.83	10.40						
лук репчатый	9.52	8.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода	150.00	150.00						

крупа рис пропаренный	4.80	4.80						
масло сливочное	7.00	7.00						
или масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
сметана 15%	10.00	10.00						
Или								
Суп Лагман на мясном бульоне со сметаной			**250/5**	**20.59**	**17.08**	**47.68**	**294.00**	**№ 5-2004**
спагетти	20.00	20.00						
масса отварных спагетти		**50**						
чеснок	1.54	1.20						
лук репчатый	14.88	12.50						
масло растительное	4.94	4.94						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -30%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 35%	38.50	25.00						
01.03 - 40%	41.75	25.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
бульон мясной	180.00	180.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**16.2**	**15.1**	**10.4**	**203.5**	**№494-2004**
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						

Гречка рассыпчатая			**150**	**4.00**	**5.28**	**28.62**	**187.05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	50.00	50.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	8.00	8.00						
Компот из кураги			**200**	**0.45**	**0.06**	**20.63**	**85.98**	**348-2011**
курага	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	185.00	185.00						
Или								
Компот из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0.78**	**0.01**	**13.68**	**55.88**	**344-2011**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**82.50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**169.40**	
ИТОГО:				**33.20**	**33.30**	**139.68**	**1048.91**	

18 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Овощи на подгарнировку :								
Овощи натуральные свежие			**80**	**0.53**	**0.08**	**1.44**	**8.80**	**(№ 71-2011)**
помидоры свежие грунтовые	84.00	80.00						
или помидоры свежие парниковые	84.00	80.00						
или								
Овощи натуральные соленые			**80**	**0.64**	**0.09**	**1.62**	**10.93**	**(№ 70-2011)**
огурцы соленые	133.60	80.00						
Котлета мясная			**100**	**12.94**	**19**	**22.05**	**305.2**	**№440-2004**
филе куриное	39.18	35.62						
фарш говяжий	36.34	35.63						

хлеб пшеничный 60%	15.00	15.00						
вода для замачивания хлеба	14.00	14.00						
яйцо куриное	2.50	2.50						
лук репчатый	10.71	9.00						
соль	1.00	1.00						
сухарь панировочный	6.00	6.00						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4.79**	**6.33**	**34.34**	**204.46**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	60.00	60.00						
вода питьевая	106.50	126.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Соус сметанно- томатный			**30**	**0.57**	**1.71**	**1.56**	**23.40**	№ 601-2004
сметана	4.50	4.50						
паста томатная	3.00	3.00						
мука пшеничная	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Чай с сахаром			**200**	**0.01**	**0.00**	**9.98**	**39.98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	11.00	11.00						
или								
Чай фруктовый			**200**	**0.78**	**0.01**	**16.68**	**55.88**	**№ 106-2006**
ягодно-яблочная смесь с/м	10.00	10.00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10.00	10.00						
брусника с/м	10.00	10.00						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1.97**	**0.25**	**13.28**	**90.00**	**0.20**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	**0.50**
ИТОГО:				**21.50**	**27.47**	**92.05**	**713.14**	**3.00**
Обед				**34.98**	**30.26**	**135.21**	**1011.74**	
Овощи натуральные соленые			**150**	**0.64**	**0.09**	**1.62**	**16.39**	**70-2011**
огурцы соленые	250.50	150.00						
Уха рыбацкая			**250/10**	**7.79**	**6.35**	**12.77**	**190.57**	**№ 181-1996**
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	34.08	24.00						
Филе минтая промышленного производства	32.40	24.00						
масса готовой рыбы		**20.00**						

картофель - 01.09-31.10 - 25%	93.10	70.00						
01.11-31.12 - 30%	100.10	70.00						
01.01-29.02 - 35%	107.80	70.00						
01.03 - 40%	116.90	70.00						
лук репчатый	8.93	7.50						
морковь до 01.01	12.50	10.00						
морковь с 01.01	13.30	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло сливочное	5.00	5.00						
или масло растительное	3.00	3.00						
Бефстроганов			**100**	**9.10**	**19.54**	**9.96**	**201.34**	**№ 250-2011**
говядина гуляш	84.00	80.00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108.00	80.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
сметана	15.00	15.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	1.50	1.50						
Макароны отварные			**180**	**8.38**	**2.74**	**44.50**	**211.00**	**(№ 309-2011)**
макароны отварные	60.00	60.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	189.00	189.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Кисель из свежих ягод			**200**	**0.10**	**0.24**	**15.10**	**56.68**	**№ 505-2013**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						

ягодня смесь Я Вишенка	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	195.00	195.00						
крахмал	5.60	5.60						
Или								
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1.55**	**1.28**	**14.41**	**75.64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	12.00	12.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
Или								
Кисель с витаминами "Витошка"			**200.0**			**24**	**95**	**РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016**
Смесь для киселя Витошка	20.00	20.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**86.00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**135.80**	
ИТОГО:				**34.98**	**30.26**	**135.21**	**1011.74**	**0.00**

19 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Бутерброд с маслом			**30/10**	**1.60**	**8.70**	**9.90**	**124.00**	**№ 1-2014**
хлеб пшеничный	30.00	30.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со			**250/10/5**	**10.80**	**5.10**	**9.73**	**142.13**	**(№ 124-2004)**
говядина гуляш	16.80	16.00						
масса отварного мяса		***10.00***						

капуста б/кочанная	62.50	50.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39.9	30.00						
01.11.-31.12. -30%	42.90	30.00						
01.01-29.02 - 35%	46.20	30.00						
01.03. - 40%	50.10	30.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло растительное	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	200.00	200.00						
соль йодированная	2.00	2.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Пирог с какао			**80**	**4.96**	**7.31**	**36.46**	**234.00**	**(№ 563-2013)**
кефир	27.00	27.00						
крупа манная	21.50	21.50						
сахар	13.00	13.00						
масло сливочное 72,5%	6.00	6.00						
или масло растительное	6.00	6.00						
какао порошок	5.00	5.00						
сода пищевая	0.12	0.12						
лимонная кислота	0.10	0.10						
вода для разведения лимонной кислоты	0.15	0.15						
ванилин	0.10	0.10						
мука пшеничная в/с	10.00	10.00						
яйцо куриное	6.00	6.00						
масса п/ф		***95***						
сахарная пудра	1.00	1.00						
Компот из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0.78**	**0.01**	**24.80**	**55.88**	**№507-2011**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
или ягодно-яблочная смесь " Рябина"	20.00	20.00						
сахар песок	11.00	11.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1.55**	**1.28**	**14.41**	**75.64**	**(№ 685-2004)**
чай чёрный	1.00	1.00						
сахар песок	12.00	12.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	170.00	170.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			**100**	**0.4**	**0.0**	**14.4**	**59.2**	
ИТОГО:				**19.61**	**22.49**	**94.30**	**676.27**	

Обед				**37.13**	**32.45**	**134.78**	**950.54**	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**100**	**0.68**	**6.00**	**1.74**	**63.62**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	97.65	93.00						
или огурцы свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.00	6.00						
соль йодированая	0.85	0.85						
зелень свежая	1.35	1.00						
соль йодированая	0.30	0.30						
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			**250/10**	**5.98**	**5.66**	**22.6**	**201.63**	**№ 158-2013**
курица тушка	17.69	12.20						
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	16.47	12.20						
масса отварной курицы		**10.00**						
макаронные изделия (лапша)	8.00	8.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	2.50	2.50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03 - 40%	100.20	60.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода	144.00	144.00						
Суфле рыбное с томатным соусом			**100/30**	**17.33**	**19.33**	**18.11**	**230.11**	**268-2011**
горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	49.70	35.00						

минтай с/м (филе)	20.25	15.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	4.62	4.62						
хлеб пшеничный	10.31	10.31						
яйцо куриное	6.12	6.12						
морковь до 01.01.-20%	42.91	34.33						
морковь с 01.01.-25%	45.66	34.33						
масса отварной моркови		**31.50**						
лук репчатый	18.29	15.37						
масло растительное	1.11	1.11						
масса полуфабриката		***117.92***						
соус томатный (331-2011)		**30.00**						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
томатная паста (без консервантов и красителей)	7.50	7.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
вода питьевая	25.50	25.50						
Пюре картофельное			**180**	**4.07**	**6.44**	**29.39**	**185.48**	**№ 312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203.49	153.00						
01.11.-31.12. -30%	218.79	153.00						
01.01-29.02 - 35%	235.62	153.00						
01.03 - 40%	255.51	153.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Компот из ягодной смеси			**200**	**0.10**	**0.16**	**11.68**	**47.90**	**№ 344-2011**
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодня смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						

сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	180	180.00						
Или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200.00**			**19.00**	**80.00**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016**
Смесь для напитка Витошка	20	20						
Вода	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**86.00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**135.80**	
ИТОГО:				**37.13**	**32.45**	**134.78**	**950.54**	

20 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**80**	**0.83**	**6.50**	**12.53**	**53.40**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	75.47	60.38						
с 01.01 - 25%	80.30	60.38						
масса отварной свеклы		57.50						
сыр сулугуни	20.20	20.00						
масло растительное	2.50	2.50						
зелень свежая	0.68	0.50						
Азу			**100**	**11.90**	**11.50**	**12.00**	**173.51**	**(№ 402-2006)**
говядина гуляш	84.00	80.00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108.00	80.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
огурцы соленые	13.36	8.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
масло растительное	2.00	2.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4.00**	**5.28**	**28.62**	**187.05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	50.00	50.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5.2**	**6.4**	**9**	**114**	

Чай с сахаром			**200**	**0.01**	**0.00**	**9.98**	**39.98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0.70**	**0.10**	**9.40**	**41.30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**1.97**	**0.50**	**26.56**	**136.16**	
ИТОГО:				**18.71**	**23.78**	**99.09**	**705.42**	
Обед				**30.53**	**30.68**	**130.24**	**939.23**	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**150**	**0.93**	**6.50**	**12.53**	**84.10**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	75.47	60.38						
с 01.01 - 25%	80.30	60.38						
масса отварной свеклы		57.50						
сыр сулугуни	20.20	20.00						
масло растительное	2.50	2.50						
зелень свежая	0.68	0.50						
Или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**100**	**1.13**	**5.80**	**6.50**	**84.10**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	97.65	93.00						
или помидоры свежие парниковые	97.65	93.00						
масло растительное	6.60	6.60						
зелень свежая	1.08	0.80						
Суп - пюре овощной с мясом и гренками			**250/10**	**6.97**	**12.64**	**9.14**	**155.00**	**№ 104-2018**
филе куриное	20.13	18.30						
масса отварного мяса		**15.00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119.70	90.00						
01.11.-31.12. -30%	128.70	90.00						
01.01-29.02 - 35%	138.60	90.00						
01.03. - 40%	150.30	90.00						
морковь до 01.01.-20%	25.00	20.00						
с 01.01 - 25%	26.60	20.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						

бульон от картофеля	100.00	100.00						
масло сливочное	8.00	8.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированное	1.50	1.50						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Плов с мясом			**250**	**13.40**	**10.60**	**45.63**	**383.33**	**№ 403-1996**
говядина 1 категории	84.00	80.00						
или свинина нежирная	73.50	70.00						
или филе куриное	67.10	61.00						
масса тушеного мяса		***50.00***						
крупа рис пропаренный	56.67	56.67						
вода питьевая	122.22	122.22						
соль йодированная	1.67	1.67						
морковь до 01.01.-20%	34.73	27.78						
с 01.01 - 25%	36.95	27.78						
лук репчатый	13.22	11.11						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5.56	5.56						
масло растительное	5.00	5.00						
Кисель с витаминами "Витошка"			**200.00**			**24.00**	**95.00**	**РЦ 10.86.10.590-002-117840891-2016**
Смесь для киселя Витошка	20.00	20.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
Или								
Компот из ягодной смеси			**200.00**	**0.26**	**0.34**	**11.68**	**47.90**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20.00	20.00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20.00	20.00						
или ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						

сахар песок	12.00	12.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.30**	**0.60**	**17.10**	**86.00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5.67**	**0.70**	**34.16**	**135.80**	
ИТОГО:				**30.53**	**30.68**	**130.24**	**939.23**	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1.00	1.00					
ИТОГО в среднем за 20 дней				**57.40**	**56.09**	**236.15**	**1680.06**	
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 до 18 лет и старше (35% от суточной потребности)				**54.00**	**55.20**	**229.75**	**1632.00**	
Исполнитель: технолог					Гребенщиков М.В.			
Дата: "___"_____ год								

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20-ти дневному меню обеды для детей с 12ти лет и старше, осенне зимний весенний сезон

20	Продукты	Норма питания в г*, мл, брутто на 1 обучающегося в возрасте с 12 до 18лет	Норма в день, г , мл, прием пищи - обед	Фактически получено г, мл, Дни																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	**120**	**72**	100	90	100	90	75	70	70	90	70	50	70	90	70	60	70	70	70	90	70	70	**1535**	**76.75**	**107%**
2	Хлеб пшеничный	**200**	**120**	106	110	120	123.5	100	120	207	120	70	113.5	90	100	120	170	150	136	140	101	100	130	**2317**	**115.85**	**97%**
3	Мука пшеничная	**20**	**10**	0	7.5	28.4	4.50	2	1.5	4.50	6.05	2	2.25	0	13.8	0	5.25	9.10	31.70	0	4.00	11.50	2.5	**136.55**	**6.8275**	**68%**
4	Крупы, бобовые	**50**	**30**	28	52.3	0	45	107.00	4.8	20	64	0	59.80	25	0	0	0	55	0	4.8	60	0	50.67	**576.37**	**28.819**	**96%**
5	Макаронные изделия	**20**	**11**	0	14	0	0	10	0	0	0	0	0	0	50	60	0	0	14	0	60	8	0	**216**	**10.8**	**98%**
6	Картофель	**187**	**112**	66.5	236.74	99.75	0	35.91	55.86	79.80	89.22	308.00	106.4	99.75	20	79.8	209.80	323.19	93.25	143.84	93.1	39.9	119.7	**2300.5**	**115.03**	**103%**
7	Овощи свежие, зелень	**320**	**192**	97.65	197.34	193.3	536.04	302.22	606.63	402.20	198.93	60.35	177.59	70.2	167.57	200.54	57.02	156.09	66.52	205.87	358.93	97.65	52.50	**4205.1**	**210.26**	**110%**
8	Фрукты (плоды) свежие	**185**	**93**	92	20	30	50.00	150	172.60	0	70	60	114.60	71.40	190.00	30	32	0	230.00	20	70.00	100.00	60	**1562.6**	**78.13**	**84%**
9	Сухофрукты	**20**	**10**	0	0	0	0	20	0	20	0	0	0	0	0	20	0	20	20	20	0	0	0	**120**	**6**	**60%**
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	**200**	**120**	0	200	400	400	200	200	0	0	200	200	200	0	200	0	0	200	0	0	0	0	**2400**	**120**	**100%**
11	Субпродукты (печень, язык, сердце)	**40**	**24**	0	0	0	195.72	0	0	0	104.64	0	0	0	170.105	0	0	0	0	0	0	0	0	**470.47**	**23.523**	**98%**
13	Какао	**1**	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	**10**	**0.5**	**100%**
14	Чай	**1**	**1**	1.5	0	1.5	1.5	1.5	1.5	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	**11.5**	**0.575**	**96%**
15	Мясо 1 категории	**78**	**47**	33.6	100.8	33.6	55.08	65.1	65.1	101.80	16.8	84	35.1	0	0	0	117.45	84	0	40	120.34	0	0	**952.77**	**47.639**	**102%**
16	Птица (цыплята 1 категории потрошенные)	**53**	**32**	0	0	0	0	115.28	49.65	54.54	0	0	52.50	0	21.08	139.00	0	0	17.69	149	39.18	0	0	**637.92**	**31.896**	**100%**
18	Рыба -филе	**77**	**46**	147.55	112	0	0	0	162	0	0	140.75	0	0	36	0	0	112	63.45	0	34.08	69.95	0	**877.78**	**43.889**	**95%**
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)****	**350**	**175**	205.35	23.63	190	28.35	273.00	23.625	0	190	28.35	16.8	126	190	0	0	206.70	16.8	210	100	202.97	84	**2115.6**	**105.78**	**60%**
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	**180**	**90**	0	0	0	0	0	0	200	0	125	0	200	0	0	125	0	0	0	0	27	200	**877**	**43.85**	**49%**
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	**60**	**30**	174.00	0	62	0	0	0	0	0	0	0	116.00	0	0	0	0	62	0	0	0	0	**414**	**20.7**	**69%**
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	**10**	**6**	0	4.5	15.00	15	0	7.5	6	17.50	0	10.88	6	0	0	0	0	16.3	0	15	5	0	**118.68**	**5.934**	**99%**
23	Сыр	**15**	**8**	0	0	15.15	34.5	0	0	6.06	0	20.2	0	0	40.40	0	4.04	0	0	0	0	0	40.40	**160.75**	**8.0375**	**97%**
24	Масло сливочное	**35**	**19**	22	16	16.84	31.96	22.30	9	5	19.00	20.00	17.00	25.00	27.00	11.00	17.00	24.00	23.84	25.00	17.00	22.00	14.00	**384.94**	**19.247**	**100%**
25	Масло растительное	**18**	**11**	21.2	12.3	15.00	17.20	18.6	16.00	13.70	17.60	5.00	8.65	6.20	13.85	18.30	10.00	8.5	1	2	4.5	3	4.5	**217.1**	**10.855**	**101%**
26	Яйцо , шт	**40**	**20**	0	6	50.70	3	158	0	6.60	0	0	3	0	0	1.62	2.22	110.20	13.22	0	2.5	12.12	0	**369.18**	**18.459**	**92%**
27	Сахар (в т. ч при приготовления блюд и напи	**35**	**18**	28	12	25.84	12	22.00	24.00	10.50	20.00	12	26.00	34.00	10	10	21.00	21.00	14.84	10	10	24.00	12	**359.18**	**17.959**	**103%**
28	Дрожжи хлебопекарные***	**0.2**	**0**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	**0**	**0%**
29	Кондитерские изделия	**15**	**8**	13	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**43**	**2.15**	**29%**
30	Кофейный напиток	**2**	**1**	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	**10**	**0.5**	**50%**
31	Крахмал	**4**	**2**	0	6.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	6.3	0	0	6.3	0	5.6	0	0	**29.5**	**1.475**	**74%**
32	Соль пищевая поваренная	**5**	**3**	2.35	2	2.10	10.50	2.00	2.48	13.20	1.70	2.70	3.30	2.30	2.35	2.00	2.30	2.60	0.3	0.3	0.6	1.5	2.5	**59**	**3.0**	**98%**

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 2 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных учреждений".

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** Тесто слоеное привязано к хлебу пшеничному в 7,14 днях

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей дву

Название блюд	Масса порций в граммах
	с 7 до 11 лет
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	180-200
Салат	60-100
Суп	200-250
Мясо, котлета	90-120
Гарнир	150-200
Фрукты	100

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к ор
общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального об
для детей в зависимости от возраста (в граммах)

к возрастных групп

для двух возрастных групп
с 12 до 18 лет
200-250
180-200
100-150
250-300
100-120
180-230
100

рганизации питания обучающихся в
разования", Приложение 1"Масса порций