

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Магия вкуса"
С.П.Павлова

Примечание №1
к договору №38-19/АС
от 18.07.2019,

2018

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ										
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 1-3 ЛЕТ										
1 день										
Наименование блюда	Единица	Норма	Выход	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг	№ рецептуры	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал			
Завтрак				9,07	14,59	60,55	337,13	2,32		
Бутерброд повидлом			20/15	1,70	0,28	23,62	101,40	0,10	тк 2-2011	
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
повидло	15,00	15,00								
Каша жидкая молочная манная				150/4	4,57	5,16	21,35	142,88	1,17	тк 181-2011
крупа манная	19,00	19,00								
вода питьевая	42,00	42,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
сахар песок	3,00	3,00								
масло сливочное		150,00								
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00								
Кофейный напиток			180	2,80	2,29	15,58	92,85	1,05	тк 692-2004	
кофейный напиток	2,25	2,25								
сахар песок	10,00	10,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
вода	90,00	90,00								
Второй завтрак				0,1	0	21,6	87,00	15,50		
Напиток из курицы			150	0,1	0	21,6	87,00	15,50		
курица	10,00	10,00								
сахар песок	9,00	9,00								
сок промышленного производства	150,00	150,00								
или										
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			160	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84		
Обед				19,47	16,53	52,68	481,56	7,62		
Салат из отварной моркови с кукурузой			45	0,70	2,31	4,92	42,80	2,21	тк 47/12-2017	
морковь до 01.01.-20%	38,84	31,07								
с 01.01.-25%	41,32	31,07								
морковь отварная		28,50								
кукуруза консервированная	18,75	15,00								
масло растительное	1,13	1,13								
или										
Салат из свежих огурцов			45	0,30	2,30	0,83	25,01	1,88	тк 20-2011	
огурцы свежие парниковые	44,88	44,00								
или огурцы свежие грунтовые	44,88	44,00								
масло растительное	1,00	1,00								
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной				200/8/4	1,44	1,92	8,48	56,80	2,55	тк 129-1996
говядина 1 категории	13,44	12,80								
масса отварного мяса		8,00								
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								
крупа перловая	4,00	4,00								
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00								
с 01.01.-25%	10,64	8,00								
лук репчатый	7,62	6,40								
огурцы соленые	13,36	8,00								
лавровый лист	0,10	0,10								
масло растительное	2,40	2,40								
соль йодированная	1,50	1,50								
вода	150,00	150,00								
сметана 15%	4,00	4,00								
Шницель мясной			70	10,47	9,92	12,57	159,42	1,10	тк 184-2018	
фарш куриный	20,40	20,00								
фарш говяжий	34,17	33,50								
хлеб пшеничный	10,00	10,00								
молоко питьевое 2,5 % жирности	6,00	6,00								
лук репчатый	9,52	8,00								
соль йодированная	0,70	0,70								
яйцо куриное	1,70	1,70								
сметана 15%	58,00	5,00								
масло сливочное		84,00								
масло растительное	0,70	0,70								

Картофельное пюре			130	2,8	4,07	19,08	124,59	2,17	тк 312-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	146,30	110,00							
01.11.-31.12. - 30%	157,30	110,00							
01.01.-29.02. - 35%	169,40	110,00							
01.03. - 40%	183,70	110,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	20,48	19,50							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Кичмот из яблок + Витамин С			180	0,072	0,072	12,55	51,55	1,80	тк 342-2011
яблоки свежие	20,34	18,60							
аскорбиновая кислота	0,04	0,04							
сахар песок	10,00	10,00							
вода питьевая	165	165							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,20		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,30	8,55	45,00		
Полдник				10,45	6,75	25,40	204,20	0,64	
Сырники из творога со стухенным молоком или соусом ягодным Пром.Производства			80/10	10,44	6,75	16,42	168,22	0,64	тк 219-2011
творог	74,74	74,00							
крупа манная	9,00	9,00							
сахар песок	5,00	5,00							
мука пшеничная в/с	4,00	4,00							
масло растительное	1,00	1,00							
ягоды натуральные		92,60							
молоко стухенное	10,00	10,00							
или									
Соус ягодный			10,00	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09	ткк-2018
ягоды см	1,00	1,00							
сахар песок	1,50	1,50							
крахмал картофельный	0,60	0,60							
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	8,98	35,98		тк 378-2011
чай черный	0,40	0,40							
вода	180,00	180,00							
сахар песок	9,00	9,00							
Итого:				39,09	37,87	160,23	1109,89	26,08	
2 день									
Наименование блюда	Бюджет, г	Печенье	Выход, г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины	
								С	
Завтрак				15,65	14,51	33,32	315,92	1,33	
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
сыр	9,09	9,00							
или									
Омлет натуральный			80	7,60	7,44	1,86	105,23	0,32	тк 210-2011
яйцо куриное	53,30	53,20							
молоко питьевое 2,5% жирности	30,00	30,00							
масса омлетной массы		84,20							
соль йодированная	0,40	0,40							
масло растительное	1,00	1,00							
Овощи на поджаривание									
Нарезка из отварной моркови			40	0,68	0,08	3,30	16,50	0,93	тк 1996
морковь до 01.01.-20%	54,50	43,60							
морковь с 01.01.-25%	57,99	43,60							
соль йодированная	0,40	0,40							
масса отварной моркови		40,00							
или Огурцы свежие парниковые	42,00	40,00							
или Огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00							
или кукуруза консервированная	66,80	40,00							
Чай с молоком и сахаром			180	2,05	1,71	12,25	73,04	0,93	тк 685-2004
чай черный	0,40	0,40							
сахар песок	9,00	9,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	67,50	67,50							
вода	112,50	112,50							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,8	0,00	
Второй завтрак				0,10	0,00	13,68	85,00	10,52	
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	85,00	10,52	тк 344-2011
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода питьевая	135,00	135,00							
или									
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			160	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84	
Обед				12,53	7,91		455,4	40,73	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	40,0	40,0	40	3,90	0,10	6,3	42,0	7,00	сбор.рец 2011
или									
Икра кабачковая			40	0,54	2,82	3,5	41,8	3,31	тк 73-2011
или									
Салат Запорожье			45	0,80	2,3	3,44	37,91	3,61	тк 34-2011
морковь до 01.01.-20%	23,75	19,00							
морковь с 01.01.-25%	25,27	19,00							
масса отварной моркови		17,00							
свекла - до 01.01. - 20%	21,25	17,00							

с 01.01 - 25%			22,61	17,00								
масло подсолнечное				16,00								
горошек зеленый консервированный			15,40	10,00								
масло растительное			2,00	2,00								
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной					200/5	6,50	3,70	8,00	91,00	4,73	тк108-2011	
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%			46,08	24,00								
морковь до 01.01.-20%			13,00	10,40								
морковь с 01.01.-25%			13,83	10,40								
лук репчатый			9,52	8,00								
капуста б/кочанная			50,00	40,00								
лавровый лист			0,08	0,08								
масло растительное			2,40	2,40								
сметана 15%			5,00	5,00								
вода			150,00	150,00								
Кура запеченная в молочном соусе					110	6,70	10,50	5,76	129,50	3,80	тк 494-2004	
грудинка куриная			101,25	75,00								
масло растительное			2,00	2,00								
масло запеченной кури				60,00								
соус молочный (597-2004)				50,00								
молоко питьевое 2,5% жирности			40,00	40,00								
масло сливочное 72,5 %			2,00	2,00								
соль йодированная			0,20	0,20								
вода			20,00	20,00								
мука пшеничная			2,50	2,50								
Макароны отварные					130	3,99	3,89	31,13	183,86	0,00	тк 309-2011	
макаронные изделия			45,00	45,00								
масло сливочное 72,5 %			4,00	4,00								
Кисель из свежих ягод					180	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00	тк 357-2002	
смородина с/м			16,00	16,00								
или брусника с/м			16,00	16,00								
сахар песок			11,00	11,00								
крахмал			7,60	7,60								
вода питьевая			146,00	146,00								
Компот из смородины					180	0,02	0,07	12,10	51,01	36,00	тк 342-2011	
смородина			18,00	18,00								
сахар песок			10,00	10,00								
вода питьевая			160,00	160,00								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов					20	2,02	0,25	12,20	44,20	0,00		
Подлинник						9,00	7,74	25,60	231,00	0,00		
Булочка Домашняя					60	3,20	2,74	25,60	205,2		тк 424-2011	
мука пшеничная в/с			45,00	45,00								
сахар песок			1,10	1,10								
масло растительное			0,90	0,90								
соль йодированная			0,50	0,50								
дрожжи саф. момент			0,45	0,45								
вода питьевая			15,00	15,00								
молоко питьевое 2,5% жирности			5,60	5,60								
яйцо куриное			0,70	0,70								
тесто дрожжевое				69,00								
сахар песок			3,00	3,00								
масло растительное			0,60	0,60								
яйцо куриное			1,40	1,40								
мука пшеничная в/с			1,20	1,20								
масса полуфабриката				72,30								
или												
Мучные изделия промышленного производства					60	4,68	1,50	30,30	146,50			
Молоко кипяченое питьевое			165	160	160	5,80	5,00	9,60	96,00	2,60	тк 385-2011	
Итого:						37,28	30,16	72,60	1087,29	52,58		
3 день												
Наименование блюда	Взвеш., г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	Витамины	С		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал					
Завтрак				10,05	14,74	48,26	308,00	2,42				
Бутерброд с маслом				20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08	тк 3-2004		
хлеб пшеничный			20,00	20,00								
масло сливочное 72,5 %			6,00	6,00								
Каша пшеничная молочная жидкая				150/4	4,80	5,59	20,58	152,48	1,17	тк 781-2011		
молоко питьевое 2,5% жирности			90,00	90,00								
вода			42,00	42,00								
пшено			22,00	22,00								
сахар песок			3,00	3,00								
соль йодированная			0,60	0,60								
масло сливочное 72,5 %			4,00	4,00								
Какао с молоком					180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,17	тк 382-2011	
какао-порошок			1,30	1,30								
сахар песок			10,00	10,00								
вода			90,00	90,00								
молоко питьевое 2,5% жирности			90,00	90,00								
Второй завтрак						0,12	0,12	15,06	85,00	0,00		
Напиток из изюма + Витамин С				150	0,12	0,12	15,06	85,00	0,00	тк 348-2011		

изюм светлый	15,00	15,00								
сахар песок	7,00	7,00								
вода	135,00	135,00								
или										
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)	160	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84				
Обед		19,81	19,71	68,73	520,0	60,6				
Нарезка из отварной свеклы	45	0,50	0,08	3,96	18,90				тк 44-1996	
свекла - до 01.01 - 20%	61,31	49,05								
свекла - от 01.01 - 25%	65,24	49,95								
соль поваренная		45,00								
соль йодированная	0,20	0,20								
или										
Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,44	2,77	1,67	33,39	7,92			тк 24-2011	
помидоры свежие грунтовые	28,67	24,30								
или помидоры свежие парниковые	25,52	24,30								
огурцы свежие грунтовые	20,48	19,50								
или огурцы свежие парниковые	19,59	19,50								
масло растительное	1,50	1,50								
Суп картофельный с мясом со сметаной	200/8/4	2,66	3,24	10,57	88,94	13,02			тк 82-2011	
говядина 1 категории	13,44	12,80								
мясо отварное 6 мяса		8,00								
морковь до 01.01 - 20%	15,00	12,00								
с 01.01 - 25%	15,96	12,00								
лук репчатый	9,52	8,00								
масло растительное	2,40	2,40								
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								
лавровый лист	0,08	0,08								
сметана 15%	4,00	4,00								
вода питьевая	150,00	150,00								
Тефтели мясные	70	9,16	8,68	11,00	139,49	1,10			тк 423-1996	
фарш говяжий	39,27	38,50								
фарш куриный	13,26	13,00								
лук репчатый	11,42	9,60								
крупа рис пропаренный	11,42	9,60								
яйцо куриное	1,80	1,80								
мука пшеничная в/с	5,00	5,00								
масло сливочное		82,40								
масло растительное	0,70	0,70								
Капуста тушеная	130	3,12	2,86	10,14	78,87	23,83			тк 482-1996	
капуста б/кочанная	171,25	137,00								
морковь до 01.01 - 20%	16,25	13,00								
с 01.01 - 25%	17,29	13,00								
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,50	2,50								
лук репчатый	10,23	8,60								
мука пшеничная в/с	2,60	2,60								
соль йодированная	0,80	0,80								
масло растительное	3,50	3,50								
Комнат из яблоно-яблочной смеси	180	0,70	0,00	12,31	50,29	9,47			тк 344-2011	
яблоно-яблочная смесь	18,00	18,00								
сахар песок	10,00	10,00								
вода питьевая	160,00	160,00								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	2,02	0,25	12,20	44,20	0,00				
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	1,65	0,3	8,55	44,8	0,00				
Поланшк		4,03	11,89	43,98	231,00					
Булочка пром.Производства	60,00									
или										
Коржик молочный	50	4,02	11,89	35	195,20	28,00			тк 456-2011	
яйцо куриное	3,50	3,50								
сахар песок	7,40	7,40								
мука пшеничная в/с	32,50	32,50								
сода пищевая	0,07	0,07								
лимонная кислота	0,01	0,01								
вода	0,03	0,03								
масло сливочное 72,5%	15,00	15,00								
ванилин	0,01	0,01								
масло сливочное		38								
масло растительное	0,60	0,60								
Чай с сахаром и лимоном	180/2	0,01	0,00	8,98	35,98				тк 378-2011	
чай черный	0,40	0,40								
лимон свежий	2,26	2,00								
вода	180,00	180,00								
сахар песок	11,00	11,00								
Итого:		34,01	46,34	160,97	1144,00	2,42				
4 день										
Наименование блюда	Вместо г	Цена г	Выход г	Химический состав			Энергетическая ценность		Витамины	
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал		С	
Завтрак				9,79	11,52	39,29	308,00		2,14	
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9			3,48	6,11	10,73	113,05		0,11	тк 3-2011
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
сыр	9,09	9,00								

хлеб пшеничный	20,00	20,00								
Суп молочный рисовый			150/2	3,51	3,12	12,98	94,57	0,98	тк 781-2011	
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00								
вода	70,50	70,50								
крупа рис круглый	12,00	12,00								
сахар песок	0,90	0,90								
соль йодированная	0,50	0,50								
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00								
Кофейный напиток			180	2,80	2,29	15,58	92,85	1,05	тк 692-2004	
кофейный напиток	2,25	2,25								
сахар песок	10,00	10,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
вода	90,00	90,00								
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84		
Напиток из смородины			150	0,05	0	9,83	85,00	15,50	тк 342-2011	
смородина	10	10								
сахар песок	9	9								
вода питьевая	135,00	135,00								
или										
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			160	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84		
или										
Обед				29,60	17,27	63,54	506,04	79,80		
Яйно отварное			40	5,10	4,60	0,30	63,50	56,56	тк 2011	
яйцо куриное	40	40								
или										
Салат " Цветной"			45	0,74	1,79	2,78	41,63	2,37	тк 39	
морковь до 01.01	19,98	15,26								
морковь с 01.01 - 25%	20,30	15,26								
масса бланшированной моркови		14,00								
картофель - 01.09-31.10 - 25%	24,94	18,75								
01.11-31.12 - 30%	26,87	18,75								
01.01-29.02 - 35%	28,88	18,75								
01.03 - 40%	31,31	18,75								
масса бланшированного картофеля		19,00								
соленый огурец	16,70	10,00								
масло растительное	1,50	1,50								
или										
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			30	0,48	1,96	1,65	27,30	10,88	тк 58-2006	
помидоры свежие парниковые	30,45	20,00								
или помидоры свежие грунтовые	30,45	20,00								
масло растительное	1,00	1,00								
Борщ с мясом и сметаной			200/6/5	4,50	4,81	10,24	102,82	16,90	тк 62-2011	
говядина 1 категории	13,44	12,80								
масса отварного мяса		6,00								
картофель - 01.09-31.10 - 25%	26,60	20,00								
01.11-31.12 - 30%	28,60	20,00								
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00								
01.03 - 40%	33,40	20,00								
капуста б/кочанная	20,00	16,00								
свекла - до 01.01 - 20%	40,00	32,00								
с 01.01 - 25%	42,56	32,00								
морковь до 01.01 - 20%	13,00	10,40								
с 01.01 - 25%	13,83	10,40								
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,50	2,50								
лавровый лист	0,08	0,08								
лук репчатый	9,52	8,00								
масло растительное	2,40	2,40								
сметана 15%	5,00	5,00								
сахар песок	1,40	1,40								
соль йодированная	1,20	1,20								
вода	160,00	160,00								
Рыба запеченная			80	13,37	3,20	0,48	73,68	1,47	тк 377-2004	
горбуша с/м с/г	135,2	90,00								
или минтай с/м б/т/филе с кожей без костей	145,80	90,00								
соль йодированная	0,70	0,60								
масло растительное	1,20	1,06								
или										
Рыба, запеченная в духовке			80	14,18	3,70	2,34	98,66	0,48	тк 148-2001	
горбуша с/м с/г	94,25	65,00								
или минтай с/м с/г	100,76	65,00								
мука пшеничная	3,70	3,00								
яйцо	25,00	20,00								
молоко питьевое	10,00	8,00								
масло растительное	0,80	0,80								
Картофельное пюре			130	2,8	4,07	19,08	124,59	2,17	тк 312-2011	
картофель - 01.09-31.10 - 25%	146,30	110,00								
01.11-31.12 - 30%	157,30	110,00								
01.01-29.02 - 35%	169,40	110,00								
01.03 - 40%	183,70	110,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	20,48	19,50								
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00								
Компот из кураги			180	0,14	0,04	12,69	52,45	2,70	тк 348-2011	
курага	13,00	13,00								
вода	165,00	165,00								
сахар песок	9,00	9,00								
или										
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,8	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,20	0,00		

Подлинник				6,53	3,90	3,20	250,00	0,00		
Слойка с повидлом				60	4,43	12,00	35,23	250,00	0,08	тк 418-2011
тесто слоеное промышленного производства				60,00	60,00					
повидло				15,00	15,00					
яйцо куриное				0,70	0,70					
масса полуфабриката				75,00						
мука пшеничная в/с				0,80	0,80					
масло растительное				0,60	0,60					
Кисломолочный напиток				180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00	тк 698-2004
Итого:					46,87	32,89	121,43	1154,04	85,78	
5 день										
Наименование блюда	Группа, г	Н, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	Витамины	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С		
Завтрак				10,82	12,17	41,8	311,3	1,91		
Каши жидкая молочная гречневая				150/4	5,10	5,40	18,9	145,4	0,9	тк 182-2011
крупка гречневая				26,00	26,00					
вода				42,00	42,00					
молоко питьевое 2,5% жирности				90,00	90,00					
сахар песок				3,00	3,00					
масло сливочное 72,5%				150,00						
Бутерброд с сыром				20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004
хлеб пшеничный				20,00	20,00					
сыр				9,00	9,00					
Чай с молоком и сахаром				180	2,05	1,71	12,25	73,04	0,93	тк 685-2004
чай черный				0,40	0,40					
сахар песок				9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности				67,50	67,50					
вода				112,50	112,50					
Второй завтрак					0,12	0,12	15,06	70,00	0,00	
Напиток из брусники				150	0,12	0,12	15,06	70,00	0,00	тк 342-2011
брусника				10,00	10,00					
сахар песок				9,00	9,00					
вода				135,00	135,00					
или										
Напиток из ягодно-яблочной смеси				150	0,10	0,00	13,68	55,00	10,52	тк 344-2011
ягодно-яблочная смесь				15,00	15,00					
или ягодно-яблочная смесь "Ягодина"				15,00	15,00					
сахар песок				9,00	9,00					
или										
Обед					21,94	16,13	66,64	467,75	32,91	
Нарезка из отварной моркови с зеленым горошком				40	0,50	0,00	3,80	15,70	2,41	тк 11-2004
морковь до 01.01.-20%				40,88	32,70					
с 01.01.-25%				43,49	32,70					
масса отварной моркови				30,00						
горошек зеленый консервированный				15,40	10,00					
или										
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным				40	0,60	4,24	1,00	46,00	5,80	таб 24-1996
огурцы свежие парниковые				40,95	30,00					
или огурцы свежие грунтовые				40,95	30,00					
масло растительное				1,00	1,00					
или										
Нарезка из соленых огурцов				30	0,4	0,1	0,2	12,5	2,8	тк 2011
огурцы соленые				50,1	30,0					
Суп-лапша с фрикадельками мясными				200/30	6,20	5,60	17,12	125,08	8,58	тк 38-2004
макаронные изделия (лапша)				11,20	11,20					
морковь до 01.01.-20%				10,00	8,00					
с 01.01.-25%				10,64	8,00					
лук репчатый				7,62	6,30					
масло растительное				2,40	2,40					
картофель - 01.09.-31.10.-25%				79,50	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					
вода				145,00	145,00					
фрикадельки										
фарш куриный				17,85	17,50					
фарш говяжий				17,85	17,50					
лук репчатый				3,21	2,70					
яйцо куриное				1,30	1,90					
соль йодированная				0,30	0,30					
масса полуфабриката				39,60						
Рыбный суп				200/30	5,86	4,87	9,94	115,00	11,76	тк 48-2011
горбуша с/м с/г				52,2	36,00					
или минтай с/м с/г				48,00	36,00					
или сом с/м с/г				59,04	36,00					
масса отварной рыбы				30,00						
картофель - 01.09.-31.10.-25%				53,20	40,00					

свекла до 01.01.-25%	34,75	27,80								
свекла - от 01.01. - 25%	36,97	27,80								
масло свиное		25,5								
соль йодированная	0,20	0,20								
масло растительное	2,20	2,20								
или										
Салат из свежих помидоров и огурцов			45	0,44	2,77	1,67	33,39	7,92	№ 54-2006	
помидоры свежие грунтовые	28,67	24,30								
или помидоры свежие парниковые	25,52	24,30								
огурцы свежие грунтовые	19,37	18,45								
или огурцы свежие парниковые	18,82	18,45								
масло растительное	2,25	2,25								
Суп гороховый с мясом с гречкой			200/7/10	3,95	4,48	12,24	104,80	4,88	тк 102-2011	
говядина 1 категории	11,76	11,29								
мясо отварного мяса		7,00								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	53,20	40,00								
01.11.-31.12. - 30%	57,29	40,00								
01.01.-29.02. - 35%	61,60	40,00								
01.03. - 40%	66,80	40,00								
горох душистый	16,00	16,00								
масло растительное	2,00	2,40								
лук репчатый	7,62	6,40								
морковь до 01.01. - 20%	13,00	10,40								
с 01.01. - 25%	13,83	10,40								
соль йодированная	1,20	1,20								
вода	180,00	180,00								
хлеб пшеничный	16,00	10,00								
Суфле мясное			80	10,74	12,32	12,88	147,27	2,17	тк 112-2011	
фарш куриный	17,34	17,00								
фарш говяжий	40,80	40,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	33,9	26,40								
яйцо куриное	4,20	4,20								
масло растительное	1,00	1,00								
морковь до 01.01.-20%	13,50	10,80								
морковь с 01.01. - 25%	14,36	10,80								
лук репчатый	12,85	10,80								
масло растительное	1,00	1,00								
масло сливочное 72,5%		12,60								
мука пшеничная в/с	3,20	3,20								
масло сливочное		100								
Сложный гарнир картофельное пюре, капуста тушеная			130							
Картофельное пюре			50	1,76	2,40	11,74	76,67	1,66	тк 312-2011	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	56,79	42,70								
01.11.-31.12. - 30%	61,06	42,70								
01.01.-29.02. - 35%	65,76	42,70								
01.03. - 40%	71,31	42,70								
молоко питьевое 2,5% жирности	7,50	7,50								
масло сливочное 72,5%	3,00	3,00								
Капуста тушеная			80	1,32	0,80	5,00	33,31	16,95	тк 482-1996	
капуста б/кочанная	103,75	83,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	2,50	2,50								
морковь до 01.01.-20%	9,13	7,50								
с 01.01. - 25%	9,99	4,50								
лук репчатый	5,36	4,50								
мука пшеничная в/с	1,50	1,50								
сахар песок	1,00	1,00								
соль йодированная	0,50	0,50								
масло растительное	1,60	1,60								
Кисель из свежих ягод			180	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00	тк 357-2002	
смородина с/м	18,00	18,00								
или брусника с/м	18,00	18,00								
сахар песок	10,00	10,00								
крахмал	8,60	8,60								
вода питьевая	162,00	162,00								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,20	0,00		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,8	0,00		
Полдник				9,18	11,70	41,99	311,18	0,15		
Пирог Царский			60	9,17	11,70	33,00	275,20	0,15	тк 45-2017	
масло сливочное 72,5%	7,70	7,70								
мука пшеничная в/с	20,60	20,60								
соль	0,14	0,14								
лимонная кислота	0,01	0,01								
вода питьевая	0,14	0,14								
сахар песок	7,70	7,70								
яйцо куриное	7,70	7,70								
творог 9%	24,00	24,00								
сахар песок	5,14	5,14								
масло сливочное	72,80									
масло растительное для смазки листа	0,60	0,60								
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0,01	0,00	8,99	35,98		тк 378-2011	
чай чёрный	0,40	0,40								

	вода	180,00	180,00								
	лимон свежий	2,26	2,00								
	сахар песок	10,00	10,00								
Итого:					30,70	35,99	170,67	1135,18	24,34		
7 день											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	Витамины	С	
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	С			
Завтрак				10,29	8,26	61,66	324,08	1,50			
Бутерброд повидлом			20/12	1,70	0,28	23,62	101,40	0,10	тк2-2011		
	хлеб пшеничный	20,00	20,00								
	повидло	12,00	12,00								
Каша Овсянная			150/4	6,08	5,93	17,70	138,75	0,35	тк311-2004		
	хлопья овсяные	19,00	19,00								
	вода	42,00	42,00								
	молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
	сахар песок	3,00	3,00								
	ваниль сухая		150,00								
	масло сливочное 72,5 %	5,00	4,00								
Кофейный напиток			180	2,51	2,05	20,34	83,93	1,05	тк 692-2004		
	кофейный напиток	2,25	2,25								
	сахар песок	10,00	10,00								
	молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
	вода	90,00	90,00								
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84			
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			160	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84			
Обед				25,20	11,29	65,25	572,50	29,88			
Нарезка из свежих огурцов			45	0,45	0,08	1,73	8,25	4,35	ткб 24-1996		
	огурцы свежие грунтовые	47,25	45,00								
	или огурцы свежие парниковые	47,25	45,00								
	соль йодированная	0,20	0,20								
или											
Салат из белокачанной капусты			45	0,7	2,54	4,32	42,45	17,5	тк79-2006		
	капуста б/качанная	43,75	35,00								
	морковь до 01.01.-20%	8,75	7,00								
	с 01.01.-25%	9,31	7,00								
	кислота лимонная	0,15	0,10								
	вода	2,00	1,00								
	сахар песок	2,00	2,00								
	масло растительное	1,00	1,00								
или											
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			45	0,49	2,75	3,38	35,62		тк 1996		
	свекла - до 01.01.-20%	59,27	47,42								
	свекла - от 01.01.-25%	63,06	47,42								
	соль йодированная		43,50								
	масло растительное	1,10	1,10								
	зелень свежая	0,43	0,38								
Суп Солнечный день на курином бульоне			200/5	5,90	3,54	9,78	95,67	8,53	тк 41-2005		
	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	0,08	0,08								
	вода	150,00	150,00								
	хрун рис пропаренный	4,80	4,80								
	масло растительное	2,40	2,40								
	соль йодированная	1,20	1,20								
	сметана 15%	5,00	5,00								
Жаркое по-домашнему			160	15,07	7,01	19,44	202,94	17,0	тк436-2004		
	грудка куриная	67,50	50,00								
	листья петрушки суха		40,00								
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	133,00	100,00								
	01.11.-31.12.-30%	143,00	100,00								
	01.01.-29.02.-35%	153,80	100,00								
	01.03.-40%	167,00	100,00								
	лук репчатый	9,52	8,00								
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00								
	морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00								
	томатная паста	3,00	3,00								
	соль йодированная	1,40	1,40								
	масло растительное	5,00	5,00								
Кичмот из пшеницы + Витамин С			180	0,11	0,11	13,55	56,08	1,08	тк348-2011		
	пшеница светлая	18,00	18,00								
	сахар песок	9,00	9,00								
	вода	160,00	160,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,80	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00			
Полдник				6,28	13,60	37,19	258,04	2,25			

Чай с молоком и сахаром			180	2,05	1,71	12,25	73,04	0,93	тк 685-2004
чай черный	0,40	0,40							
сахар песок	9,00	9,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	67,50	67,50							
вода	115,00	115,00							
Слойка с сахаром			50	4,23	11,89	24,94	185,00	1,32	тк 827-2011
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50							
сахар песок	0,80	0,80							
яйцо	0,60	0,60							
мука пшеничная в/с	0,60	0,60							
масло растительное	0,50	0,50							
Итого:				39,50	43,20	191,00	1244,62	37,47	
8 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С	
Завтрак									
Горячий бутерброд с сыром			20/9	7,58	10,26	40,04	277,33	3,98	
хлеб пшеничный	20,00	20,00		3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004
сыр	0,00	0,00							
Каша жидкая молочная рисовая			150/4	3,90	5,20	20,40	148,50	3,9	тк 182-2011
крупа рисовая	19,00	19,00							
вода	42,00	42,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
сахар песок	3,00	3,00							
масло сливочное 72,5%	5,00	4,00							
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	8,98	35,98		тк 378-2011
чай черный	0,40	0,40							
вода	180,00	180,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода	112,50	112,50							
Второй завтрак									
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	70,00	10,52	
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00		0,10	0,00	13,68	70,00	10,52	тк 344-2011
сахар песок	9,00	9,00							
вода питьевая	135,00	135,00							
Обед									
Ассорти из свежих овощей			40	23,17	20,96	84,12	539,0	10,57	
огурцы свежие грунтовые	31,50	30,00		1,70	0,10	11,60	54,00	5,80	тк 6 24-1996
или огурцы свежие парниковые	31,50	30,00							
горошек зеленый консервированный	17,86	9,00							
или перец свежий	17,30	10,00							
масло растительное	1,00	1,00							
или									
Салат из свеклы с огурцом			45	0,52	2,25	2,32	31,50	0,03	тк 21-2004
свекла	46,05	36,84							
свекла	49,00	36,84							
масса отварной свеклы		33,80							
огурцы соленые	16,37	9,80							
или огурцы свежие грунтовые	16,29	9,80							
или огурцы свежие парниковые	10,29	9,80							
соль йодированная	0,40	0,40							
масло растительное	1,50	1,50							
Салат Стенный			45	0,90	2,84	5,51	50,24	2,45	тк 25-2004
морковь до 01.01-20%	20,44	16,35							
морковь от 01.01-25%	21,75	16,35							
морковь отварная		15,00							
картофель - 01.09-31.10 - 25%	28,77	21,63							
01.11-31.12 - 30%	30,93	21,63							
01.01-29.02 - 35%	33,31	21,63							
01.03 - 40%	36,12	21,63							
масса отварного картофеля		21,00							
кукуруза консервированная	12,38	7,50							
масло растительное	1,10	1,10							
Суп картофельный с рыбой			200/30	4,90	2,60	13,60	96,80	3,00	тк 140-1996
картофель - 01.09-31.10 - 25%	79,50	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							
морковь до 01.01-20%	15,00	12,00							
морковь от 01.01-25%	15,96	12,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
масло растительное	2,40	2,40							
вода	150,00	150,00							
соль йодированная	1,20	1,20							
филе рыбы									
минтай с/м (без костей и костей)	41,85	31,00							
или горбуша с/м	44,95	31,00							
лук репчатый	4,17	3,50							
яйцо куриное	1,50	1,50							
соль йодированная	0,30	0,30							

масса полуфабриката		36,00								
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно-томатным			70/30	8,14	10,32	6,91	105,87	3,32	тк417-1996	
фарш куриный	58,14	57,00								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	18,62	14,00								
01.11.-31.12. - 30%	26,62	14,00								
01.01.-29.02. - 35%	21,53	14,00								
01.03. - 40%	23,38	14,00								
соль йодированная	0,7	0,70								
лук репчатый	8,33	7,00								
яйцо куриное	3,00	3,00								
масса полуфабриката		84,00								
сахар рафинированный	5,00	5,00								
масло растительное	0,60	0,60								
соус сметанно-томатный (тк 601-2004)		30,00								
сметана 15%	15,00	15,00								
томатная паста	1,00	1,00								
вода	15,00	15,00								
соль йодированная	0,20	0,20								
мука пшеничная в/с	1,50	1,50								
Гречка рассычатая			130	5,49	4,58	24,80	162,11		тк 67-2011	
крупа гречневая	40,00	40,00								
вода питьевая	106,50	92,00								
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00								
соль йодированная	1,30	1,30								
Кимпот из яблок + Витамин С			180	0,072	0,072	12,55	51,55	1,80	тк342-2011	
яблоки свежие	20,34	18,00								
сахар песок	10,00	10,00								
вода питьевая	160	160								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00		
Хлебной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00		
Полдник				4,40	4,90	29,10	178,00	0,23		
Ватрушка лакомка			70	4,40	4,90	29,10	178,00	0,23	тк 2004	
мука пшеничная в/с	24,00	24,00								
яйцо куриное	4,00	4,00								
сахар песок	10,00	10,00								
масло растительное	13,00	13,00								
сода пищевая	0,20	0,20								
соль йодированная	0,70	0,70								
творог	30,00	30,00								
масса полуфабриката		81,90								
сметана 15%	3,00	3,00								
мука пшеничная в/с на подпыл	1,20	1,20								
масло растительное	0,70	0,70								
или										
Сырники из творога со сухим молоком			80/10	10,44	6,75	16,42	168,22	0,64	тк 219-2011	
Прям.Производства										
творог	74,74	74,00								
крупа манная	5,00	9,00								
сахар песок	5,00	5,00								
мука пшеничная в/с	4,00	4,00								
масло растительное	1,00	1,00								
масса полуфабриката		92,00								
молоко сухое	10,00	10,00								
или										
Соус яблочный			10,00	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09	тк-2018	
ягоды см	1,00	1,00								
сахар песок	1,50	1,50								
крахмал картофельный	0,60	0,60								
или										
Вареники с творогом с маслом сливочным (прям. Производства)			80/2	7,00	3,00	10,00	110,00	0,72	тк 176-18	
тесто для вареников		45,50								
мука пшеничная в/с	31,00	31,00								
яйцо	2,00	2,00								
вода питьевая	12,00	12,00								
соль	0,70	0,70								
начинка		23,00								
творог	18,00	18,00								
яйцо куриное	0,80	0,80								
сахар песок	2,50	2,50								
мука пшеничная в/с	0,80	0,80								
масса полуфабриката		68,50								
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00								
или масло растительное	2,00	2,00								
Молоко кипяченое питьевое	189	180	170	5,80	5,00	9,60	108,00	4,20	тк 385-2011	
Итого:										
9 день										
Исходный состав	Брутто, г	Чистот	Выход, г	Химический состав				Наименова		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины		
								С		
Завтрак				9,15	14,33	48,08	308,0	5,1		
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08	тк 3-2004	

хлеб гусеничный	20,00	20,00								
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00								
Каша Дружба			150/4	3,90	5,18	20,40	148,50	3,88	тк 182-2011	
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
вода	42,00	42,00								
крупа пшени	7,50	7,50								
крупа рисовая	11,30	11,30								
сахар песок	3,00	3,00								
соль йодированная	0,70	0,70								
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00								
Какао с молоком			180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,17	тк 382-2011	
какао-порошок	1,30	1,30								
сахар песок	10,00	10,00								
вода	90,00	90,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
Второй завтрак				0,16	0,04	14,10	70,00	15,50		
Пантот из кураги			150	0,16	0,04	14,1	58,28	15,50	тк 342-2011	
курага	10,00	10,00								
сахар песок	9,00	9,00								
вода питьевая	135,00	135,00								
Обед				26,78	24,49	68,81	539,00	7,55		
Салат из свежей капусты с морковью			45	1,10	2,25	3,08	36,00		тк 43-2004	
капуста б/кочанная	38,75	31,00								
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00								
с 01.01.-25%	15,06	12,00								
сахар песок	0,50	0,50								
масло растительное	3,00	1,50								
зелень свежая (укроп, петрушка)	1,35	1,00								
или										
Салат из отварной моркови с кукурузой			45	0,70	2,31	4,92	42,80	2,21	тк 47/12-2017	
с 01.01.-25%	38,61	29,03								
масло отварной моркови		26,63								
кукуруза консервированная	28,46	17,25								
масло растительное	1,10	1,10								
или										
Салат из свежих помидоров и огурцов			45	0,44	2,77	1,67	33,39	7,92	тк 54-2006	
помидоры свежие грунтовые	28,67	24,30								
или помидоры свежие парниковые	25,52	24,30								
огурцы свежие грунтовые	19,37	18,45								
или огурцы свежие парниковые	18,82	18,45								
масло растительное	2,25	2,25								
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной			200/10/4	4,77	5,40	5,92	72,80	3,78	тк 120-1996	
говядина I категории	16,80	16,00								
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%	36,06	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 растительное	2,40	2,40								
лук репчатый	0,68	0,68								
мясной бульон	160,00	160,00								
соль йодированная	1,50	1,50								
сметана 15%	4,00	4,00								
Гуляш из мяса			70	11,90	12,34	2,01	157,50	0,1	тк 260-2011	
говядина I категории	67,20	64,00								
масса тушеного мяса		40,00								
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00								
лук репчатый	5,95	5,00								
мука пшеничная в/с	2,00	2,00								
масло растительное	2,00	2,00								
вода питьевая	21,00	21,00								
Макаронные отварные			130	5,04	3,89	32,13	183,86		тк 309-2011	
макаронные изделия	45,00	45,00								
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00								
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0,70	0,00	12,31	50,29	9,47	тк 344-2011	
ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00								
вода	160,00	160,00								
сахар песок	11,00	11,00								
или										
Компот из брусники			180	0,14	0,00	14,72	55,35	1,56	тк 342-2011	
брусника	18,00	18,00								
вода	160,00	160,00								
сахар песок	11,00	11,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00		
хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00		
Полдник										
Булочка пром. Производства			50	5,64	16,64	45,47	240,00			
или										
Коржик молочный			50	4,02	11,89	35	195,20	28,00	тк 456-2011	
яйцо куриное	3,50	3,50								

сахар песок	7,40	7,40							
мука пшеничная в/с	32,50	32,50							
сода пищевая	0,07	0,07							
лимонная кислота	0,01	0,01							
вода	0,03	0,03							
масло сливочное 72,5%	15,00	15,00							
ванилин	0,01	0,01							
масло подсолнечное		58							
масло растительное	0,60	0,60							
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0,01	0,00	8,98	35,98		тк 378-2011
чай чёрный	0,40	0,40							
вода	180,00	180,00							
лимон свежий	2,26	2,00							
сахар песок	11,00	11,00							
Итого:				39,00	38,86	130,99	917,00	28,18	
10 день									
Наименование блюда	Единица	Норма	Выход	Химический состав				Назначение	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины	
								С	
Завтрак				5,53	7,82	22,98	307,82	1,04	
Бутерброд с маслом и сыром				3,48	6,11	10,73	113,05	0,11	тк 3-2011
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
сыр	9,09	9,00							
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
Омлет натуральный				80	7,60	7,44	105,23	0,32	тк 210-2011
яйцо куриное	53,28	53,28							
молоко питьевое 2,5% жирности	30,88	30,88							
масса омлетной массы		84,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
масло растительное	1,00	1,00							
Омлет на поджаривку									
Нарезка из отварной моркови				40	0,67	0,08	3,30	16,50	0,93 тк 1996
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40							
морковь с 01.01.-25%	86,08	65,40							
соль йодированная	0,35	0,35							
масса отварной моркови		40,00							
или Огурцы свежие парниковые	42,00	40,00							
или Огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00							
или кукуруза консервированная	66,80	40,00							
Чай с молоком и сахаром				180	2,05	1,71	12,25	73,04	0,93 тк 685-2004
чай чёрный	0,40	0,40							
сахар песок	9,00	9,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	67,50	67,50							
вода	112,50	112,50							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00
Второй завтрак				0,95	0,20	13,05	75,00	3,84	
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)				160	0,95	0,20	15,4	75,00	3,84
Обед				21,01	19,79	70,16	538,50	37,95	
Огурцы соленные				30	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20
огурцы соленные	50,1	30,0							
или									
Нарезка из свежих огурцов				40	0,42	0,06	1,14	6,78	тк 624
огурцы свежие грунтовые	42,0	40,0							
или огурцы свежие парниковые	42,0	40,0							
соль йодированная	0,30	0,30							
или									
Салат "Витаминный"				45	0,55	1,87	3,67	34,35	10,61 тк 7-2011
морковь до 01.01.-20%	14,06	11,25							
морковь с 01.01.-25%	14,96	11,25							
яблоки свежие	15,02	10,50							
сахар песок	1,00	0,75							
капуста 3/4очная	27,19	21,75							
масло растительное	1,50	1,50							
или									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным				45	0,49	2,74	3,37	35,62	тк 1996
свекла - до 01.01.-20%	59,27	47,42							
свекла - от 01.01.-25%	63,06	47,42							
сливочное масло		43,50							
масло растительное	4,15	1,50							
Суп крестьянский с фрикадельками со сметаной				200/20/5	3,76	4,70	13,95	109,68	12,83 тк 98-2011
картофель - 01.09.-31.10.-25%	26,6	20,00							
01.11.-31.12.-30%	28,60	20,00							
01.01.-29.02.-35%	30,80	20,00							
01.03.-40%	33,40	20,00							
капуста 3/4	30,00	24,00							
морковь до 01.01.-25%	10,00	8,00							
с 01.01.-25%	10,64	8,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
крупа ячневая	8,00	8,00							
масло растительное	2,40	2,40							
сметана	5,00	5,00							
вода	160,00	160,00							
соль йодированная	1,20	1,20							
фрикадельки									
фарш куриный	10,20	10,00							

фарш говяжий	14,28	14,00									
лук репчатый	2,14	1,80									
яйцо куриное	1,30	1,20									
масса полуфабриката		27,00									
Львовские гречаники			70	7,35	5,89	12,03	110,02	3,70		тк 13-2018	
фарш говяжий	42,00	40,00									
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	13,3	10,00									
01.11.-31.12. - 30%	14,30	10,00									
01.01.-29.02. - 35%	15,40	10,00									
01.03. - 40%	16,70	10,00									
лук репчатый	8,33	7,00									
крупа гречневая	8,00	8,00									
масса отпарной гречки		20,00									
соль йодированная	0,70	0,70									
сухарь панировочный	5,00	5,00									
яйцо куриное	2,00	2,00									
масса полуфабриката		84,00									
Овощное рагу			130	2,60	7,10	11,80	124,00	0,00		тк 136-2008	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	39,00	30,00									
01.11.-31.12. - 30%	42,00	30,00									
01.01.-29.02. - 35%	46,20	30,00									
01.03. - 40%	50,10	30,00									
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00									
с 01.01. - 25%	19,95	15,00									
капуста бочковая	62,50	50,00									
лук репчатый	11,90	10,00									
лук репчатый	0,01	0,01									
томатная паста	1,50	1,50									
соль йодированная	1,10	1,10									
масло растительное	1,70	1,70									
Картофельная запеканка с фаршем			160	12,95	11,76	19,40	235,70	22,42		тк 97-2011	
фарш говяжий	59,16	58,00									
масса готового фарша		40									
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	159,6	120,00									
01.11.-31.12. - 30%	171,60	120,00									
01.01.-29.02. - 35%	184,80	120,00									
01.03. - 40%	200,40	120,00									
яйцо куриное	3,00	3,00									
соль йодированная	1,20	1,20									
масло сливочное 72,5 %	1,60	1,60									
сахари пшеничные	3,00	3,00									
масло растительное	2,00	2,00									
Компот из смородины			180	0,14	0,04	12,69	52,49	2,70		тк 348-2011	
смородина см	18,00	18,00									
вода	160,00	160,00									
сахар песок	10,00	10,00									
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00			
Полдник				5,51	6,10	45,98	231,00			тк 572-2011	
Булочка промышленного производства			70	5,50	6,10	37,00	215,00	0,02		тк 183-2011	
Ленинградская сметанная			70	5,50	6,10	37,00	215,00	0,02		тк 183-2011	
мука пшеничная в/с	48,00	48,00									
дрожжи саф момент	0,45	0,45									
сахар песок	6,00	6,00									
соль йодированная	0,50	0,50									
масло сливочное 72,5 %	7,00	7,00									
или масло растительное	7,00	7,00									
сметана	9,00	9,00									
вода питьевая или молоко питьевое	15,00	15,00									
яйцо куриное	1,30	1,30									
масса полуфабриката	87,92	87,92									
масло растительное	1,20	1,20									
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	8,98	35,44			тк 385-2011	
чай черный	0,4	0,4									
вода питьевая	0,18	0,18									
сахар песок	9,00	9,00									
Итого:				33,00	44,00	191,50	1152,32	42,83			
11 день											
Наименование, Единица	Единица	Выход, г	Выход, г	Химический состав				Наименование			
				Белки, г	Жиры, г	Угле., г	ЭЦ, ккал	Витаминный	С		
Завтрак				11,28	12,51	49,90	322,18	2,03			
Булочка с сыром		20/9		3,67	5,06	10,66	92,85	0,08		тк 3-2004	
хлеб пшеничный	20,00	20,00									
сыр	9,00	9,00									
Каша жидкая молочная пшеничная		150/4		5,10	5,40	18,9	145,4	0,9		тк 182-2011	
крупа пшеничная	19,00	19,00									
вода	42,00	42,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00									
сахар песок	3,00	3,00									
масса каши		150,00									

масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Кофейный напиток			180	2,51	2,05	20,34	83,93	1,05	тк 692-2004
кофейный напиток	2,25	2,25							
сахар песок	11,00	11,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
вода	90,00	90,00							
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	
Напиток из шиповника + Витамин С			150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	тк348-2011
изюм светлый	15,00	15,00							
сахар песок	7,00	7,00							
вода	135,00	135,00							
или									
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность: яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,40	90,00	3,84	
Обед				25,43	20,63		400,65	38,47	
Нарезка из свежих помидор			40	0,45	0,08	1,73	8,25	4,35	таб 24-1996
помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00							
или помидоры свежие парниковые	42,00	40,00							
соль йодированная	0,30	0,30							
или									
Нарезка из отварной моркови с маслом растительным			40	0,5	3,7	3,8	46,5	0,5	тк 10/1-2011
морковь до 01.01.-20%	54,85	43,88							
с 01.01.-25%	58,36	43,88							
соль йодированная	0,40	0,40							
масло растительное	1,1	1,1							
или									
Яйцо отварное с зеленым горошком			20/20	3,16	2,34	1,44	39,40		тк2/1-2011
яйцо куриное	20,00	20,00							
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00							
Суп с макаронными изделиями и картофелем, мясом со сметаной			200/8/5	3,81	4,28	13,66	104,86	9,42	тк 217-2006
говядина 1 категории	13,44	12,80							
масса отварного мяса		8,00							
макаронные изделия (паутинка)	10,40	10,40							
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00							
с 01.01.-25%	15,96	12,00							
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							
лук репчатый	7,62	6,40							
масло растительное	2,40	2,40							
соль	1,20	1,20							
вода	150,00	150,00							
Биточек мясной со сметаной и сыром			70	11,00	10,26	5,33	158,01	0,97	тк 295-2011
фарш говяжий	35,70	35,00							
фарш куриный	15,30	15,00							
хлеб пшеничный	10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	5,00	5,00							
яйцо куриное	2,50	2,50							
лук репчатый	8,33	7,00							
соль йодированная	0,60	0,60							
масса из суфлепродукта		74,50							
сметана 15%	5,00	5,00							
сыр сулугуни	5,00	5,00							
масса из суфлепродукта		84,00							
масло растительное		1,00							
Сложный гарнир картофельное пюре, капуста тушеная			130						
Картофельное пюре			50	1,76	2,40	11,74	76,67	1,66	тк 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.-25%	56,79	42,70							
01.11.-31.12.-30%	61,06	42,70							
01.01.-29.02.-35%	64,76	42,70							
01.03.-40%	71,31	42,70							
молоко питьевое 2,5% жирности	7,50	7,50							
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00							
Капуста тушеная			80	1,33	0,80	5,00	33,33	16,95	тк482-1996
капуста б/кочанная	103,75	83,00							
морковь до 01.01.-20%	2,50	2,50							
с 01.01.-25%	9,13	7,30							
лук репчатый	5,99	4,50							
томатная паста (без красителей и консервантов)	5,36	4,50							
соль йодированная	1,50	1,50							
масло растительное	1,00	1,00							
Кочунот из ягодно-яблочной смеси	0,50	0,50	180	0,70	0,00	12,26	50,29	9,47	тк 344-2011
ягодно-яблочная смесь	1,60	1,60							
сахар песок	11,00	11,00							
вода питьевая	160,00	160,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00	
Полдник				0,00		0,00	0,00	0,00	

Манник			70	4,75	11,23	41,66	195,00		тк 9-2004
кефир 2,5%	27,50	27,50							
крупа манная	15,50	15,50							
сахар песок	14,00	14,00							
масло сливочное 72,5%	4,00	4,00							
соль пищевая	0,15	0,15							
ванилин	0,05	0,05							
мука пшеничная в/с	11,00	11,00							
яйцо куриное	7,40	7,40							
масса п/ф		79,4							
сахарная пудра	1,00	1,00							
масло растительное	0,70	0,70							
			или						
Булочка Домашняя			60,0	3,20	2,74	25,60	205,2		тк 424-2011
мука пшеничная в/с	45,00	45,00							
сахар песок	1,10	1,10							
масло растительное	0,00	0,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
дрожжи саф-момент	0,45	0,45							
вода питьевая	15,60	15,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	5,60	5,60							
яйцо куриное	0,70	0,70							
тесто дрожжевое		69,00							
сахар песок	3,00	3,00							
масло растительное	0,60	0,60							
яйцо куриное	1,40	1,40							
мука пшеничная в/с	1,20	1,20							
масса полуфабриката		72,30							
Кисломолочный напиток			180	1,89	3,51	2,88	50,40	0,00	тк 698-2004
Итого:				36,71	33,26	66,69	777,83		
12 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Чистого, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины	
								С	
Завтрак				8,76	12,27	40,66	303,72	2,23	
Бутерброд с маслом			10/5	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08	тк 3-2004
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
Каша жидкая молочная гречневая			150/2						
крупа гречневая	26,00	26,00							
вода	42,00	42,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
сахар песок	3,00	3,00							
масса кори		150,00							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Сладко-молочными изделиями			150/2	3,51	3,12	12,98	94,57	0,98	тк 781-2011
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00							
вода	70,50	70,50							
макаронные изделия	12,00	12,00							
сахар песок	0,90	0,90							
соль йодированная	0,43	0,43							
масло сливочное 72,5 %	1,50	1,50							
Какло с молоком			180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,17	тк 382-2011
какао-порошок	1,30	1,30							
сахар песок	10,00	10,00							
вода	90,00	90,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
Второй завтрак									
Напиток из смородины			150	0,02	0,08	13,44	70,00	40,00	тк 342-2011
смородина	15,00	15,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода питьевая	135,00	135,00							
Обед				16,80	14,77	67,56	470,13	19,45	
Огурцы соленые	50,1	30,0	30	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20	
			или						
Кукуруза консервированная	66,0	40,0	40	1,40	0,30	8,40	42,00	6,30	
			или						
Салат из свежей капусты с морковью			45	1,10	3,00	4,10	48,00		тк 43-2004
капуста б/кочанная	38,75	31,00							
морковь до 01.01 - 20%	13,75	11,00							
с 01.01 - 25%	14,63	11,00							
сахар песок	0,50	0,50							
масло растительное	2,00	2,00							
			или						

Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			45	0,62	2,62	3,57	41,7		тк 21/1-2011
морковь до 01.01.-20%	23,50	18,80							
с 01.01.-25%	25,01	18,80							
масса отварной моркови		17,25							
свекла до 01.01.-20%	34,75	27,80							
свекла - от 01.01.-25%	36,97	27,80							
масса отварной свеклы		25,50							
соль йодированная	0,20	0,20							
масло растительное	2,20	2,20							
или									
Салат из свежих помидоров и огурцов			45	0,44	2,77	1,67	33,39	7,92	тк 54-2006
помидоры свежие грунтовые	28,67	24,30							
или помидоры свежие парниковые	25,52	24,30							
огурцы свежие грунтовые	19,37	18,45							
или огурцы свежие парниковые	18,82	18,45							
масло растительное	2,25	2,25							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			200/30	4,90	2,60	13,60	96,80	3,00	тк 140-1996
картофель - 01.09.-31.10.-25%	74,48	56,00							
01.11.-31.12.-30%	80,68	56,00							
01.01.-29.02.-35%	86,24	56,00							
01.03.-40%	93,52	56,00							
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00							
морковь от 01.01.-25%	15,96	12,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
масло растительное	2,40	2,40							
вода	150,00	150,00							
соль йодированная	1,20	1,20							
фрикадельки рыбные									
минтай с/м (без кожи и костей)	41,85	31,00							
или горбуша с/м с/г	44,95	31,00							
лук репчатый	4,17	3,50							
яйцо куриное	1,50	1,50							
соль йодированная	0,30	0,30							
масса полуфабриката		36,00							
Бефстроганов из говядины			80	5,56	4,42	5,20	84,12		тк 245-2011
говядина 1 категории	55,80	56,00							
масса готового мяса		35,00							
вода питьевая	12,00	12,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
соль	0,60	0,60							
мука пшеничная	2,50	2,50							
морковь	13,3	10,00							
сметана 15%	20,00	20,00							
масло растительное	2,50	2,50							
или									
Голубцы ленивые			70	5,56	4,42	5,20	84,12		тк 298-2011
капуста свежая	52,50	42,00							
фарш говяжий	26,78	26,25							
рис пропаренный	3,50	3,50							
лук репчатый	6,25	5,25							
яйцо куриное	2,19	2,19							
масса полуфабриката		82,00							
масло растительное	1,20	1,20							
Макаронные отварные			130	5,04	3,89	32,14	183,86		тк 309-2011
макаронные изделия	45,00	45,00							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
или									
Картофель отварной			130	3,3	4,70	22,01	143,76	2,50	тк 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.-25%	171,57	129,00							
01.11.-31.12.-30%	184,47	129,00							
01.01.-29.02.-35%	198,66	129,00							
01.03.-40%	215,43	129,00							
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00							
Отвар из шиповника			180	0,45	0,18	10,98	58,95	13,95	тк 388-2011
плоды шиповника	14,00	14,00							
сахар песок	7,00	7,00							
вода	165,00	165,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00	
Полдник				8,97	5,04	38,19	231,00	0,22	
Ватрушка с творогом			70	8,97	5,04	38,19	205,60	0,22	тк 140-2011
тесто дрожжевое	53,50	53,50							
творог	23,90	23,90							
яйцо куриное	2,50	2,50							
сахар песок	4,00	4,00							
мука пшеничная в/с	2,50	2,50							
масло растительное	0,70	0,70							

масса полуфабриката		84,00							
Сырники из творога со стуженным молоком или соусом ягодным Пром.Производства			80/10	10,44	6,75	16,42	168,22	0,64	тк 219-2011
творог	74,74	74,00							
крупа манная	9,00	9,00							
сахар песок	5,00	5,00							
мука пшеничная в/с	4,00	4,00							
масло растительное	1,00	1,00							
масса полуфабриката		92,00							
молоко стуженное	10,00	10,00							
Соус ягодный			10,00	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09	ткк-2018
ягоды с/м	1,00	1,00							
сахар песок	1,50	1,50							
крахмал картофельный	0,60	0,60							
молоко стуженное	9,00	9,00							
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0,01	0,00	8,98	35,00		тк 378-2011
чай черный	0,40	0,40							
лимон свежий	2,26	2,00							
вода	180,00	180,00							
сахар песок	11,00	11,00							
Итого:				34,53	32,08	146,41	1004,85	21,90	
13 день									
Наименование блюда	Брутто г	Нето г	Выход г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамин С	
Завтрак				10,93	14,12	47,48	308,00	1,04	
Булочка с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11	тк 3-2011
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
сыр	9,09	9,00							
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
Каша жидкая молочная ячневая			150/4	5,40	6,30	24,5	176,4	1,10	тк 182-2011
крупа ячневая	19,00	19,00							
вода	86,00	42,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
сахар песок	3,00	3,00							
масса каши		150,00							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Чай с молоком и сахаром			180	2,05	1,71	12,25	73,03	0,93	тк685-2004
чай черный	0,40	0,40							
сахар песок	9,00	9,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	67,50	67,50							
вода	112,50	112,50							
Второй завтрак				0,10	0,00	13,68	70,00	10,52	
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	70,00	10,52	тк 344-2011
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода питьевая	135,00	135,00							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша - б/н)			180,00	0,95	0,20	15,40	90,00	3,84	
Обед				20,48	12,28	66,26	538,00	5,59	
И. а из свежих помидор			40	0,40	0,03	1,30	37,00	2,50	тк20-2011
помидоры свежие парниковые	42,00	40,00							
или помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00							
или									
Нарезка из отварной моркови			45	0,50	3,00	3,80	49,00	2,41	тк11-2004
морковь до 01.01.-20%	61,31	49,05							
с 01.01.-25%	65,24	49,05							
морковь с 01.03	71,12	49,05							
масса отварной моркови		45,00							
или									
Салат из свежей капусты с морковью			45	1,10	3,00	4,10	48,00	21,32	тк 43-2004
капуста б/к	43,13	34,50							
морковь до 01.01.-20%	11,25	9,00							
с 01.01.-25%	11,97	9,00							
сахар песок	0,60	0,60							
масло растительное	1,0	1,0							
или									
Винегрет овощной			45,0	0,67	2,34	4,32	41,34	5,05	тк 71-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%	26,03	19,57							
01.11.-31.12.-30%	26,81	18,75							
01.01.-29.02.-35%	28,88	18,75							
01.03.-40%	32,25	18,75							
масса отварного картофеля		19,00							
свекла - до 01.01.-20%	19,08	15,26							
с 01.01.-25%	20,30	15,26							
свекла - с 01.03	22,13	15,26							
масса отварной свеклы		14,00							
огурцы соевые	16,70	11,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Рассольник Ленин районский со сметаной			200/4	1,44	1,92	8,48	56,80	2,55	тк 129-1996

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										
крупя перловая	4,00	4,00										
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00										
с 01.01. - 25%	10,64	8,00										
лук репчатый	7,62	6,40										
огурцы соленые	13,36	8,00										
лавровый лист	0,08	0,08										
масло растительное	2,40	2,40										
соль йодированная	1,20	1,20										
вода	150,00	150,00										
сметана 15%	4,00	4,00										
Рыба запеченная в сметане			100,0	14,00	7,47	10,93	166,67	2,9	тк 381-2004			
горбуша с/м с/г	156,6	108,00										
или минтай с/м с/г	145,80	108,00										
масло растительное	2,00	2,00										
соль йодированная	1,00	1,00										
вода питьевая	10,00	10,00										
сметана 15%	10,00	10,00										
Картофельное пюре			130,00	2,8	4	19	125	2,2				
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	146,30	110,00										
01.11.-31.12. - 30%	157,30	110,00										
01.01.-29.02. - 35%	160,40	110,00										
01.03. - 40%	183,70	110,00										
молоко питьевое 2,5% жирности	20,48	19,50										
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00										
Каша из кураги			180	0,16	0,04	14,10	58,28	3,00	тк 348-2011			
курага	12,00	12,00										
вода	165,00	165,00										
сахар песок	10,00	10,00										
или												
Компот из брусники			180	0,7	0,00	21,78	76,95	0,54	тк 348-2011			
брусника	18,00	18,00										
вода	162,00	162,00										
сахар песок	11,00	11,00										
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00				
Полдник				4,44	12,00	44,21	240,98					
Слойка с повидлом			50	4,43	12,00	35,23	205,00	0,08	тк 418-2011			
тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00										
повидло	12,50	12,50										
йогурт куриное	0,60	0,60										
масса полуфабриката		62,50										
мука пшеничная в/с	0,50	0,50										
масло растительное	0,35	0,35										
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	8,98	35,98		тк 378-2011			
чай черный	0,40	0,40										
вода	180,00	180,00										
сахар песок	9,00	9,00										
Итого:				35,95	38,40	171,63	1155,00	17,15				
14 день												
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				
								С				
Завтрак				9,37	11,36	64,25	308,00	1,95				
Бутерброд с маслом и повидлом			20/5/12	1,76	3,91	25,01	102,00	0,48	тк 2-2011			
хлеб пшеничный	20,00	20,00										
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00										
повидло	12,00	12,00										
или												
Гричный бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004			
хлеб пшеничный	20,00	20,00										
сыр	9,00	9,00										
Каша жидкая молочная пшеничная			150/4	5,10	5,40	18,9	131	0,9	тк 182-2011			
крупка пшеничная	19,00	19,00										
вода	42,00	42,00										
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00										
сахар песок	3,00	3,00										
масло сливочное		150,00										
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00										
Кофейный напиток			180	2,51	2,05	20,34	83,93	1,05	тк 692-2004			
кофейный напиток	2,25	2,25										
сахар песок	11,00	11,00										
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00										
вода	90,00	90,00										
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	70,00	3,84				

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			160	0,95	0,20	15,4	70,00	3,84	
Обед				5,96	5,45	48,43	465,22	4,93	
Икра кабачковая			40	0,54	2,82	3,5	41,8	3,31	тк73-2011
или									
Салат из отварной моркови с кукурузой			45	0,70	2,31	4,92	42,80	2,21	тк 47/12-2017
морковь до 01.01.-20%	35,43	28,34							
с 01.01.-25%	37,69	28,34							
масса отварной моркови		26,00							
кукуруза консервированная	28,05	17,00							
масло растительное	1,50	1,50							
или									
Нарезка из свежих огурцов			40	0,60	0,03	1,30	11,00	2,50	таб 24-1996
огурцы свежие парниковые	40,80	40,00							
или огурцы свежие грунтовые	40,80	40,00							
или									
Салат из моркови с яблоками			45	0,38	2,35	3,54	36,86	3,13	тк 40-2011
морковь до 01.01.-20%	34,06	27,25							
с 01.01.-25%	36,24	27,25							
с 01.03.-25%	39,5125	27,25							
масса отварной моркови		25,00							
яблоки без кожи и костуры	33,75	18,00							
масло растительное	2,00	2,00							
Свекольник со сметаной на курином бульоне			200/4	1,84	2,48	11,60	76,00	5,16	тк55-2011
Бульон мясной	160,00	160,00							
картофель - 01.09.-31.10.-25%	46,55	35,00							
01.11.-31.12.-30%	50,05	35,00							
01.01.-29.02.-35%	53,90	35,00							
01.03.-40%	58,45	35,00							
свекла - до 01.01.-20%	65,40	48,00							
с 01.01.-25%	69,59	48,00							
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 растительное	2,40	2,40							
соль йодированная	1,20	1,20							
томатная паста	2,40	2,40							
вода питьевая	150,00	150,00							
сметана 15%	4,00	4,00							
Плов с мясом			160	12,68	13,64	35,52	234,67		тк403-1996
груша куриная (без кожи и костей)	67,50	50,00							
или говядина I категории	67,20	64,00							
масса тушеного мяса		40,00							
крупа рис пропаренный	40,00	40,00							
вода питьевая	88,00	88,00							
соль йодированная	1,20	1,20							
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00							
с 01.01.-25%	26,60	20,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00							
масло растительное	4,00	4,00							
К из яблок +Витамины С			180	0,07	0,07	12,54	54,55	1,80	тк342-2011
яблоки свежие	20,34	18,00							
сахар песок	11,00	11,00							
вода питьевая	162	162							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00	
Полдник				14,95	10,76	23,70	231,00	1,65	
Запеканка из творога со стуженым молоком			80/15	12,90	9,05	11,45	190,01	0,72	№ 223-2011
творог	55,43	54,80							
крупа манная	5,60	5,60							
яйцо куриное	6,40	6,40							
сахар песок	2,40	2,40							
молоко питьевое 2,5% жирности	23,20	23,20							
масло растительное	0,96	0,96							
масса из сахара		22,50							
молоко стуженное	15,00	15,00							
Чай с молоком и сахаром			180	2,05	1,71	12,25	73,04	0,93	тк685-2004
чай черный	0,40	0,40							
сахар песок	9,00	9,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	67,50	67,50							
вода	112,50	112,50							
Итого:				38,90	43,50	151,78	1155,00	12,37	
15 день									
Наименование блюда	Вход, г	Потреб, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С	
Завтрак				12,85	16,59	29,54	314,38	1,57	
Бутерброд с маслом			20/5	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08	тк 3-2004
хлеб пшеничный	20,00	20,00							

масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
или									
Бутерброд с маслом и повидлом или джемом			20/5/15	1,76	3,91	25,0	139,7	0,48	тк 2-2011
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
повидло	15,00	15,00							
Омлет натуральный			80	7,6	7,44	1,86	105,23	0,32	тк210-2011
яйцо куриное	52,00	52,00							
сыр сулугуни	13,20	12,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	20,00	20,00							
масса омлетной массы		84,00							
соль йодированная	0,40	0,40							
масло растительное	1,00	1,00							
Какао с молоком			180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,17	тк 382-2011
какао-порошок	1,30	1,30							
сахар песок	10,00	10,00							
вода	90,00	90,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
Второй завтрак				0,51	0,21	12,2	70,00	15,50	
Напиток из кураги			150	0,51	0,21	12,2	70,00	15,50	тк388-2011
курага	10,00	10,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода	135,00	135,00							
Обед				16,63	19,07	75,33	453,55	6,09	
Нарезка из свежих овощей			40	0,40	0,03	1,30	37,00	2,50	тк20-2011
помидоры свежие парниковые	42,00	40,00							
или помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00							
или									
Витерет овощной			45	0,67	2,34	4,32	41,34	5,05	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,03	19,57							
01.11.-31.12. -30%	26,81	18,75							
01.01-29.02 - 35%	28,88	18,75							
01.03 - 40%	32,25	18,75							
масса отварного картофеля		19,00							
свекла - до 01.01 - 20%	19,08	15,26							
с 01.01 - 25%	20,30	15,26							
свекла - с 01.03	22,13	15,26							
масса отварной свеклы		14,00							
огурцы соленые	16,70	11,00							
масло растительное	1,00	1,00							
или									
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком			40	1,18	0,08	5,31	26,60	6,40	тк34-2010
свекла - до 01.01 - 20%	68,13	50,00							
с 01.01 - 25%	72,49	50,00							
с 01.03	61,43	50,00							
масса отварной свеклы		30,00							
горошек зеленый консервированный	14,76	9,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Салат овощной с грибами и мясом			200/15/8	3,95	4,48	12,24	104,80	4,88	тк102-2011
курица тушка	26,54	18,30							
или кролик	28,73	19,95							
масса отварного мяса		15,00							
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							
горох лущеный	16,00	16,00							
масло растительное	2,00	2,40							
лук репчатый	7,62	6,40							
морковь до 01.01.-20%	12,00	9,60							
с 01.01 - 25%	12,77	9,60							
лавровый лист	0,08	0,08							
соль йодированная	2,00	1,20							
вода	150,00	150,00							
хлеб пшеничный	12,80	8,00							
Кнуста тушения с мясом			160	8,20	11,70	25,33	162,36		тк 39-2005
фарш говяжий	51,77	50,75							
или говядина (кашеварин)	58,80	56,00							
масса тушеного мяса		35,00							
капуста свежая	175,00	140,00							
морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00							
с 01.01 - 25%	14,63	11,00							
лук репчатый	9,52	7,60							
томатная паста	3,00	3,00							
масло растительное	3,00	3,00							
соль йодированная	1,00	1,00							
Компот из изюма + Витамины С			180	0,11	0,11	13,55	56,05	1,08	тк348-2011
изюм светлый	18,00	18,00							
сахар песок	9,00	9,00							

	вода	162,00	162,00								
или											
Компот из вишни				180	0,14	0,00	12,69	52,45	2,70	тк348-2011	
	вишня	18,00	18,00								
	вода	180,00	162,00								
	сахар песок	11,00	11,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00		
Полдник					9,46	13,28	34,03	282,06	4,20		
Булочка пром. Производства				60	5,16	11,20	48,83	316,96	14,60		
или											
Крендель песочный				50	3,66	8,28	24,43	187,06		тк 42	
	яйцо куриное	4,50	4,50								
	сахар песок	11,00	11,00								
	мука пшеничная в/с	29,30	29,30								
	сода пищевая	0,14	0,14								
	лимонная кислота	0,01	0,01								
	вода	0,04	0,04								
	сахар песок	3,60	3,60								
	масло сливочное 72,5%	9,30	9,30								
	масло подсолнечника		58								
	масло растительное	1,20	1,20								
Молоко кипяченое питьевое		178,5	170	170	5,80	5,00	9,60	95,00	4,20	тк 385-2011	
Итого:					39,45	49,15	151,10	1119,99	27,36		
16 день											
Наименование блюда	Единица	Порций	Выход, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Наименование витаминов		
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г					
Завтрак					8,51	11,57	36,59	281,76	1,04		
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11	тк 3-2011		
	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
	сыр	9,09	9,09								
	хлеб пшеничный	20,00	20,00								
Суп молочный рисовый с маслом			150/2	2,98	3,75	13,61	95,67	0,98	тк 162-1996		
	молоко питьевое 2,5% жирности	112,00	112,00								
	вода	33,00	33,00								
	крупа рисовая	12,00	12,00								
	сахар песок	1,50	1,50								
	соль йодированная	1,00	1,00								
	масло сливочное 72,5%	2,00	2,00								
Чай с молоком и сахаром			180	2,05	1,71	12,25	73,04	0,93	тк685-2004		
	чай черный	0,40	0,40								
	сахар песок	9,00	9,00								
	молоко питьевое 2,5% жирности	67,50	67,50								
	вода	112,50	112,50								
Второй завтрак					0,12	0,12	15,06	70,00	1,73		
Напиток из сока + Витамин С			150	0,12	0,12	15,06	70,00	1,73	тк 342-2011		
	сок светлый	15,00	15,00								
	сахар песок	7,00	7,00								
	вода	135,00	135,00								
Обед					5,17	2,85	36,50	445,50	13,08		
Огурцы соленные			40	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20	ткк		
	огурцы соленные	66,8	40,0								
или											
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			40	0,64	2,61	2,20	36,40	14,5	тк 58-2006		
	помидоры свежие парниковые	40,95	39,00								
	или помидоры свежие грунтовые	40,95	39,00								
	масло растительное	1,00	1,00								
или											
Нарезка из свежего перца и огурцов			40	2,75	0,13	2,75	23,13		тк 70,71-2006		
	огурцы свежие грунтовые	31,50	30,00								
	или огурцы свежие парниковые	30,60	30,00								
	перец свежий	12,50	10,00								
или											
Салат Здоровье			45	0,80	2,3	3,44	37,91	3,61	тк 34-2011		
	морковь до 01.01 -20%	23,44	18,75								
	морковь с 01.01 -25%	24,94	18,75								
	масло оливковое для салата		17,20								
	свекла - до 01.01 - 20%	23,50	18,80								
	с 01.01 - 25%	25,00	18,80								
	масло оливковое для салата		17,25								
	горошек зеленый консервированный	13,86	9,00								
	масло растительное	1,10	1,10								
Борщ с мясом и сметаной			200/10/5	4,50	4,81	10,24	102,82	16,90	тк 62-2011		
	говядина I категории	16,50	16,00								
	масло сливочное для борща		10,00								
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,60	20,00								
	01.11.-31.12.-30%	28,60	20,00								

01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00								
01.03 - 40%	33,40	20,00								
капуста б/кочанная	20,00	16,00								
свекла - до 01.01 - 20%	40,00	32,00								
с 01.01 - 25%	42,56	32,00								
морковь до 01.01 - 20%	13,00	10,40								
с 01.01 - 25%	13,83	10,40								
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,50	2,50								
лазурный лист	0,08	0,08								
лук репчатый	9,52	8,00								
масло растительное	2,40	2,40								
сметана 15%	5,00	5,00								
сахар песок	1,40	1,40								
соль йодированная	1,20	1,20								
вода	160,00	160,00								
Котлета по-волжски			80	15,50	8,04	7,71	170,30	0,71	тк 58-2017	
минтай с/м б/г	82,35	61,00								
фарш куриный	20,40	20,00								
соль йодированная	0,70	0,70								
лук репчатый	7,14	6,00								
яйцо куриное	3,00	3,00								
сладар пандровочный	6,00	6,00								
масло сливочное	96,00	96,00								
масло растительное	1,00	1,00								
Сложный гарнир картофельное пюре, капуста тушеная			130							
Картофельное пюре			50	1,76	2,40	11,74	76,67	1,66	тк 312-2011	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	56,79	42,70								
01.11.-31.12. - 30%	61,06	42,70								
01.01-29.02 - 35%	65,76	42,70								
01.03. - 40%	71,31	42,70								
молоко питьевое 2,5% жирности	7,50	7,50								
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00								
Капуста тушеная			80	1,32	0,80	5,00	33,31	16,95	тк482-1996	
капуста б/кочанная	103,75	83,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	2,50	2,50								
морковь до 01.01.-20%	9,15	7,30								
с 01.01 - 25%	5,99	4,40								
лук репчатый	5,16	4,50								
мука пшеничная в/с	1,50	1,50								
сахар песок	1,00	1,00								
соль йодированная	0,50	0,50								
Напиток из ягодно-яблочной смеси			180	0,70	0,00	12,31	50,29	9,47	тк 344-2011	
ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00								
сахар песок	11,00	11,00								
вода питьевая	162,00	162,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00		
Полдник				6,69	12,83	46,18	331,62	0,00	тк 265-1996	
Ковертик творожный			60	6,68	12,83	37,20	291,64		тк 40-2018	
мука пшеничная в/с	32,00	32,00								
масло сливочное 72,5%	13,00	13,00								
яйцо куриное	6,00	6,00								
сахар песок	9,00	9,00								
соль пищевая	0,10	0,10								
лимонная кислота	0,01	0,01								
яйцо куриное	2,10	2,10								
сахар песок	4,00	4,00								
ванилин	0,01	0,01								
творог 9 %	15,00	15,00								
масса полуфабриката		80								
или										
Сочни с творогом			70	8,6	4,6	40,8	240,1		тк 103-2018	
мука пшеничная в/с	38,00	38,00								
масло сливочное 72,5%	2,20	2,20								
яйцо куриное	2,00	2,00								
сахар песок	9,00	9,00								
соль пищевая	0,10	0,10								
кефир	6,00	6,00								
масса теста		56,00								
масса начинки		28,10								
яйцо куриное	2,10	2,10								
сахар песок	4,00	4,00								
творог 9 %	22,00	22,00								
масса полуфабриката		84								
Чай с сахаром			170	0,01	0,00	8,98	39,98		тк 378-2011	
чай черный	0,35	0,35								

вода	170,00	170,00							
сахар песок	8,00	8,00							
Итого:				20,49	43,00	134,33	1128,88	0,00	
17 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины	
								С	
Завтрак				9,01	7,92	64,54	308,00	2,32	
Булгур с маслом			20/6	1,70	0,28	23,62	95,00	0,10	тк 2-2011
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
появляю	6,00	6,00							
Каша пшеничная молочная жидкая			150/4	4,80	5,59	20,58	145,00	1,17	тк 781-2011
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
вода	42,00	42,00							
пшеница	22,00	22,00							
сахар песок	3,00	3,00							
соль йодированная	0,70	0,70							
масло сливочное 72,5%	4,00	4,00							
Кофейный напиток			180	2,51	2,05	20,34	83,93	1,05	тк 692-2004
кофейный напиток	2,25	2,25							
сахар песок	11,00	11,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
вода	90,00	90,00							
Второй завтрак				0,08	0,08	11,94	70,00	2,00	
Напиток из яблок + Витамины С			150	0,08	0,08	11,94	70,00	2,00	тк 342-2011
яблоки свежие	16,95	15,00							
сахар песок	7,00	7,00							
Обед					22,08	81,10	539,00	46,53	
Салат "Цветной"			40	0,66	1,59	2,47	37,00	2,11	тк 39
морковь до 01.01	16,25	13,00							
морковь с 01.01 - 25%	17,29	13,00							
масса вареной моркови		11,90							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	22,61	17,00							
01.11.-31.12. - 30%	24,31	17,00							
01.01.-29.02. - 35%	26,18	17,00							
01.03. - 40%	28,39	17,00							
масса вареной картошки		16,59							
соленый огурец	15,03	9,00							
масло растительное	2,50	2,50							
или									
Салат из свежих огурцов			40	0,40	3,06	1,10	33,35	2,50	тк 20-2011
огурцы свежие парниковые	39,78	39,00							
или огурцы свежие грунтовые	39,78	39,00							
масло растительное	1,00	1,00							
или									
Салат из свеклы с огурцами			45	0,52	2,25	2,30	31,50	0,03	тк 21-2004
свекла	44,06	35,97							
свекла	48,04	36,80							
масса отварной свеклы		33,00							
огурцы соленные	16,79	10,00							
или огурцы свежие грунтовые	10,50	10,00							
или огурцы свежие парниковые	10,50	10,00							
соль йодированная	0,40	0,40							
масло растительное	1,50	1,50							
или									
Пюре из отварной моркови с маслом растительным			45	0,37	2,25	2,85	36,75	1,80	тк 11-2004
морковь до 01.01. - 20%	61,25	49,00							
с 01.01. - 25%	65,17	49,00							
морковь с 01.03	71,05	49,00							
масса отварной моркови		43,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной			200/8/5	6,50	3,70	8,00	91,00	4,73	тк 108-2011
говядина 1 категория	13,44	12,80							
масса отварного мяса		8,00							
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%	13,00	10,40							
морковь с 01.01.-25%	13,83	10,40							
лук репчатый	9,52	8,00							
капуста б/кочанная	50,00	40,00							
лавровый лист	0,08	0,08							
масло растительное	2,40	2,40							
сметана 15%	5,00	5,00							
Котлета мясная			70	10,80	8,20	11,20	162,30	0,10	тк 282-2011
фарш говяжий	35,70	35,00							
фарш куриный	20,10	20,00							
хлеб пшеничный	15,00	15,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	9,00	9,00							

соль йодированная	0,60	0,60							
сахар панировочный	5,00	5,00							
масса полуфабриката		84							
соус сметанно-томатный (тк 601-2004)		30,00							
сметана 15%	15,00	15,00							
томатная паста	1,00	1,00							
вода	15,00	15,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
или									
Азу			70	11,54	11,69	2,28	121,10		тк 402-2006
говядина 1 категории	58,80	58,80							
масса тушеного мяса		35,00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,10	2,10							
лук репчатый	5,00	4,20							
огурцы соленые	9,35	5,60							
мука пшеничная в/с	1,40	1,40							
масло растительное	1,40	1,40							
вода питьевая	28,00	28,00							
Макаронные отварные			130	3,99	3,89	32,12	183,86		тк 309-2011
макаронные изделия	45,00	45,00							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Кисель из свежих ягод			180	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00	тк 357-2002
смородина с/м	18,00	18,00							
или брусника с/м	18,00	18,00							
или смородина с/м	18,00	18,00							
сахар песок	12,00	12,00							
крахмал	8,60	8,60							
вода питьевая	162,00	162,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	42,2	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	42,80	0,00	
Полдник				6,12	15,40	27,82	235,40	1,32	
Слойка с сахаром			50	4,23	11,89	24,94	185,00	1,32	тк 827-2011
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50							
сахар песок	0,80	0,80							
яйцо	0,60	0,60							
мука пшеничная в/с	0,60	0,60							
масло растительное	0,50	0,50							
Кисломолочный напиток			180	1,89	3,51	2,88	50,40		тк 357-2002
Итого:				40,00	45,40	185,40	844,40		
18 день									
Наименование блюда	Единица	Норма	Выход	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угле., г	ЭЦ, ккал	Витамины С	
Завтрак				9,53	14,77	49,94	308,00	5,25	
Бутерброд с маслом и повидлом			20/5/12	1,83	5,06	10,96	95,00	0,08	тк 3-2004
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
повидло	12,24	12,00							
Каша кружная			150/4	3,90	5,17	20,40	125,00	3,87	тк 182-2011
пшено	8,00	8,00							
крупа рисовая	11,00	11,00							
вода питьевая	42,00	42,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
сахар песок	3,00	3,00							
масса каши		150,00							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Какао с молоком			180	3,80	4,54	18,58	108,00	1,30	тк 382-2011
какао-порошок	1,30	1,30							
сахар песок	10,00	10,00							
вода	90,00	90,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
Второй завтрак				0,02	0,08	13,44	70,00	40,00	
Напиток из смородины			150	0,02	0,08	13,44	70,00	40,00	тк 342-2011
смородина	15,00	15,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода питьевая	135,00	135,00							
Обед				21,05	10,42	63,04	445,50	23,38	
Салат витаминный			45,0	0,53	2,25	4,13	39,00	6,98	тк р.21 -2006
капуста б/кочанная	26,3	21,0							
яблоки свежие (без семян и кожуры)	12,9	9,0							
морковь до 01.01.-2007 г	15,00	12,00							
с 01.01 - 2008 г	15,96	12,00							
сахар песок	1,50	1,50							
масло растительное	1,50	1,50							
или									
Нарезка из свежих огурцов			40	0,60	0,03	1,30	11,60	2,50	таб 24-1996
огурцы свежие парниковые	40,80	40,00							
или огурцы свежие грунтовые	40,80	40,00							

			или						
Салат из свеклы с огурцами			45	0,52	2,25	2,32	31,50	0,03	тк 21-2004
свекла	46,05	36,84							
свекла	49,00	36,84							
масса отварной свеклы		33,80							
огурцы соленые	16,37	9,80							
или огурцы свежие грунтовые	10,29	9,80							
или огурцы свежие парниковые	10,29	9,80							
соль йодированная	0,40	0,40							
масло растительное	1,50	1,50							
Суп овощной на курином бульоне со сметаной			200/5	1,6	2,72	8,00	63,20	2,80	тк 202-2005
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47,88	36,00							
01.11.-31.12.-30%	51,48	36,00							
01.01.-29.02.- 34%	55,44	36,00							
01.03.- 40%	60,12	36,00							
морковь до 01.01.-20%	17,50	14,00							
с 01.01.- 25%	18,62	14,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
соль	1,20	1,20							
горошек консервированный	20,04	12,00							
сметана 15%	5,00	5,00							
масло растительное	3,00	3,00							
бульон куриный	150,00	150,00							
Жаркое по-домашнему			160	15,07	7,01	19,44	202,94	17,0	тк436-2004
грудка куриная	67,50	50,00							
масса тушеной говядины		40,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133,00	100,00							
01.11.-31.12.-30%	143,00	100,00							
01.01.-29.02.- 35%	153,80	100,00							
01.03.- 40%	167,00	100,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00							
морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00							
томатная паста	3,00	3,00							
соль йодированная	1,40	1,40							
масло растительное	5,00	5,00							
вода питьевая	30,00	30,00							
Кочниот из яблок + Витамины С			180	0,11	0,11	13,55	56,06	1,08	тк348-2011
яблоки светлые	18,00	18,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода	162,00	162,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,2	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00	
Полдник				7,00	3,00	10,00	145,98	0,72	
Сырники из творога со сгущенным молоком или соусом ягодным Пром.Производства			80/10	10,44	6,75	16,42	168,22	0,64	тк 219-2011
творог	74,74	74,00							
крупа манная	9,00	9,00							
сахар песок	5,00	5,00							
мука пшеничная в/с	4,00	4,00							
масло растительное	1,00	1,00							
масса полуфабриката		92,00							
молоко сгущенное	10,00	10,00							
			или						
Соус ягодный			10,00	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09	тк-2018
ягоды см	1,00	1,00							
сахар песок	1,50	1,50							
крахмал картофельный	0,60	0,60							
			или						
Вареники с творогом с маслом сливочным (пром. Производства)			80/2	7,00	3,00	10,00	110,00	0,72	тк 176-18
тесто для вареников		45,50							
мука пшеничная в/с	31,00	31,00							
яйцо	2,00	2,00							
вода питьевая	12,00	12,00							
соль	0,70	0,70							
начинка		23,00							
творог	18,00	18,00							
яйцо куриное	0,80	0,80							
сахар песок	2,50	2,50							
мука пшеничная в/с	0,80	0,80							
масса полуфабриката		68,50							
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00							
или масло растительное	2,00	2,00							
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0,01	0,00	8,98	35,98		тк 378-2011
чай черный	0,40	0,40							
лимон свежий	2,26	2,00							
вода	180,00	180,00							
сахар песок	10,00	10,00							
Итого:				37,60	28,27	211,00	969,48	69,35	

19 день									
Наименование блюда	Исход. г	Исход. г	Выход, г	Химический состав				Наименование	Витамин
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				9,43	13,02	43,38	308,00	С	4,94
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11	тк 3-2011
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
сыр	9,00	9,00							
хлеб пшеничный	26,00	26,00							
Каша жидкая молочная ячневая			150/4	3,90	5,20	20,40	148,50	3,9	тк 182-2011
крупа рисовая	18,00	18,00							
вода	42,00	42,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
сахар песок	3,00	3,00							
масло сливочное		150,00							
масло сливочное 72,5 %	5,00	4,00							
Чай с молоком и сахаром			180	2,05	1,71	12,25	73,04	0,93	тк 685-2004
чай чёрный	0,40	0,40							
сахар песок	9,00	9,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	67,50	67,50							
вода	112,50	112,50							
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	75,00	3,84	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			160	0,95	0,20	15,4	75,00	3,84	
Обед				23,92	25,03	89,02	539,00	16,26	
Салат из свежих помидоров и огурцов			40	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56	тк 24-2011
помидоры свежие грунтовые	23,60	20,00							
или помидоры свежие парниковые	21,00	20,00							
огурцы свежие грунтовые	19,95	19,00							
или огурцы свежие парниковые	19,38	19,00							
масло растительное	1,00	1,00							
или									
Салат из кукурузы консервированной			40	1,29	2,78	3,60	44,69		тк 54-2017
кукуруза консервированная	64,35	36,00							
сахар песок	1,00	1,00							
масло растительное	1,00	1,00							
или									
Нарезка из отварной свеклы			45	0,49	0,08	3,96	18,90		тк 44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	61,31	49,05							
свекла - от 01.01 - 25%	64,24	49,05							
свекла отварная		45,00							
соль йодированная	0,22	0,22							
или									
Нарезка из моркови отварной с маслом			45	0,53	3,68	3,75	46,5	0,5	тк 10/1-2011
морковь до 01.01 - 20%	59,27	47,42							
с 01.01 - 25%	64,07	47,42							
морковь отварная		43,50							
соль йодированная	0,20	0,20							
масло растительное	1,50	1,50							
Суп с мясными фрикадельками			200/20	4,96	3,36	13,12	102,40	6,79	тк 137-2004
морковь до 01.01 - 20%	15,00	12,00							
с 01.01 - 25%	13,96	12,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
масло растительное	2,40	2,40							
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							
вода	150,00	150,00							
фрикадельки									
фарш куриный	23,80	23,33							
или фарш говяжий	23,80	23,33							
лук репчатый	2,14	1,80							
яйца куриные	1,30	1,27							
масло сливочное		26,40							
Рыба запеченная			70 /30	11,70	2,80	0,42	64,47	1,14	тк 377-2004
горбуша с/м с/г	121,8	84,00							
или минтай с/м с/г (филе с кожей без костей)	113,40	84,00							
соль йодированная	0,54	0,54							
масло растительное		70,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Соус сметанный - томатный (тк 601-2004)			30,00						
сметана 15%	15,00	15,00							
томатная паста	1,00	1,00							
вода	15,00	15,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
или									
Биточки рыбные в молочном соусе			70/30	10,15	13,69	7,44	105,31	0,89	тк 388-2004

минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	32,40	24,00							
горбуша с/м с/г	31,9	22,00							
хлеб пшеничный	12,00	12,00							
вода	10,00	10,00							
лук репчатый	7,74	6,50							
яйцо куриное	3,50	3,50							
масло растительное	1,20	1,20							
мука пшеничная в/с	7,00	7,00							
мясо полуфабриката		84,00							
соус молочный		30,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	7,50	7,50							
мука пшеничная в/с	2,25	2,25							
вода питьевая	22,50	22,5							
Рис отварной			130	3,15	4,65	31,80	181,74		тк 305-2011
крупа рис пропаренный	45,00	45,00							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Компот из яблоно-яблочной смеси			180	0,70	0,00	12,31	50,29	9,47	тк 344-2011
яблочно-яблочная смесь	18,00	18,00							
вода	162,00	162,00							
сахар песок	9,00	9,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,20	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00	
Поленик				10,72	10,60	45,64	219,50	2,36	
Ленишка сметанная			60	5,50	6,10	37,00	152,00	0,02	тк 183-2011
мука пшеничная в/с	41,00	41,00							
дрожжи саф-момент	0,40	0,40							
сахар песок	5,00	5,00							
соль йодированная	0,40	0,40							
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							
или масло растительное	6,00	6,00							
сметана	8,00	8,00							
вода питьевая или молоко питьевое	13,00	13,00							
яйцо куриное	1,20	1,20							
мяса полуфабриката	72,00	72,00							
масло растительное	1,20	1,20							
Молоко кипяченое питьевое	178,5	170	170	5,22	4,50	8,64	67,50	2,34	тк 385-2011
Итого:				45,02	48,85	193,44	1141,50	0,83	
20 день									
Наименование блюда	Бер., г	Пит., г	Выход, г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С	
Завтрак				7,23	9,70	39,99	266,53	0,08	
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
сыр	9,00	9,00							
Каша молочная кукурузная с маслом			150/4	3,55	4,64	20,35	137,70	0,88	тк 171-2011
крупа кукурузная	19,00	19,00							
вода	42,00	42,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
соль йодированная	0,45	0,45							
сахар песок	3,00	3,00							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	8,98	35,98		тк 378-2011
чай чёрный	0,40	0,40							
вода	180,00	180,00							
сахар песок	9,00	9,00							
Второй завтрак				0,14	0,04	12,69	70,00	2,70	
Напиток из кураги			180	0,14	0,04	12,69	70,00	2,70	тк 348-2011
курага	13,50	13,50							
вода	166,50	166,50							
сахар песок	9,00	9,00							
Обед				22,40	20,06	53,91	477,12	14,90	
Яйцо отварное с зеленым горошком			20/20	3,16	2,34	1,44	39,40		тк 2/1-2011
яйцо куриное	20,00	20,00							
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00							
или									
Яйцо отварное	40,00	40,00	40	5,20	4,80	4,50	62,80		тк 150-2011
или									
Парезка из свежих огурцов			40	0,60	0,00	2,30	11,00	5,80	тиб 24-1996
огурцы свежие парниковые	42,00	40,00							
или огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00							
или									
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	64,0	40,0	40	3,90	0,10	6,3	42,0	7,00	сбор.pec 2011
Рыбный суп			200/15	4,70	3,90	8,00	92,00	9,40	тк 48-2011
горбуша с/м с/г	25,1	18,00							
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	24,30	18,00							
или сом с/м (филе без кожи и костей)	29,52	18,00							

масса отварной рыбы		15,00							
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							
крупа перловая или рисовая	6,00	6,00							
морковь до 01.01-20%	10,00	8,00							
морковь от 01.01-25%	10,64	8,00							
лук репчатый	7,62	6,40							
масло растительное	2,40	2,40							
вода	180,00	180,00							
соль йодированная	1,20	1,20							
Суп- пюре овощной и гречки			200 /10	4,87	6,03	9,14	155,00		
картофель 01.09-31.10	93,10	70,00							
картофель 01.11-31.12	100,10	70,00							
картофель 01.01-29.02	107,80	70,00							
картофель с 01.03	116,00	70,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	30,00	30,00							
лук репчатый	10,71	9,00							
морковь до 01.01	18,75	15,00							
морковь с 01.02	19,35	15,00							
масло растительное	3,00	3,00							
бульон от картофеля	100,00	100,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
Гречка									
хлеб пшеничный	10,00	80							
Ежики мясные			70	8,05	9,01	4,64	132,13	3,33	тк 423-1996
фарш говяжий	57,12	56,00							
лук репчатый	8,33	7,00							
яйцо куриное	1,70	1,70							
крупа рис пропаренный	15,00	15,00							
соль	0,70	0,70							
мука пшеничная	4,00	4,00							
масло сливочное	82,60								
масло растительное для смазки дна	0,70	0,70							
Канюта тушеная			130	3,12	2,86	10,14	78,87	23,83	тк 482-1996
канюта б/козочная	170,00	136,00							
морковь до 01.01-20%	16,25	13,00							
с 01.01 - 25%	17,29	13,00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,60	2,60							
лук репчатый	10,71	9,00							
мука пшеничная в/с	2,60	2,60							
соль йодированная	0,90	0,90							
масло растительное	3,00	3,00							
или									
Картофельное пюре			130	2,8	4,07	19,08	124,59	2,17	тк 312-2011
картофель - 01.09-31.10 - 25%	146,30	110,00							
01.11-31.12 - 30%	157,30	110,00							
01.01-29.02 - 35%	169,40	110,00							
01.03 - 40%	183,70	110,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	19,95	19,00							
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Отвар из шиповника			180	0,459	0,189	10,98	58,95	13,95	тк 388-2011
плоды шиповника	14,00	14,00							
сахар песок	7,00	7,00							
вода	166,00	166,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	44,20	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	44,80	0,00	
Поллиник				7,50	8,55	41,07	256,00	0,22	
Ватрушки с творогом			70	8,97	5,04	38,19	205,60	0,22	тк 140-2011
тесто дрожжевое	53,50	53,50							
творог	25,40	25,40							
яйцо куриное	3,00	3,00							
сахар песок	4,40	4,40							
мука пшеничная в/с	2,60	2,60							
масло растительное	1,80	1,80							
масса шоколадная		84,00							
Кисломолочный напиток			180	1,89	3,51	2,88	50,40	0,00	
Итого:				37,27	43,50	147,66	1069,65	17,90	
Соль йодированная в расчете на 1 день									
Итого общая:				31,50	35,25	155,00	1049,08	84,26	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
к примерному 20-ти дневному меню для питания детей с 1-3 лет с 8-10 ч пребыванием,
в дошкольном образовательном учреждении.

№	Продукты	норма продуктов в г, мл, нетто на 1 ребенка/сутки СанПиН 2.4.1.3048.13	Процент ы	Норма в день, г	Фактически получено, г																				Факт в день, г	за 20 дней, г	% выполнения	
					Дни																							
					1,0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб пшеничный *	60	75	45	40,0	85,0	40,0	40,0	40,0	50,0	40,0	45,0	40,0	88,0	40,0	40,0	40,0	40,0	48,0	40,0	40,0	40,0	40,0	41,0	57,0	934	47	105
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	40	75	30	39,0	0,0	20,0	20,0	20,0	20,0	82,5	36,0	65,0	20,0	20,0	0,0	20,0	30,0	20,0	0,0	82,5	20,0	20,0	36,0	571	29	95	
3	Мука пшеничная*	25	75	19	5,7	5,0	40,1	2,0	3,0	9,2	6,0	29	15,0	0,0	1,2	2,5	2,0	5,0	30,3	0	61,7	68,5	2,3	71	359	18	96	
4	Крупы (злаки), бобовые	30	75	23	9,0	0,0	22,0	0,0	26,0	35,0	23,8	59,0	18,8	8,0	19,0	3,5	27,0	59,0	6,4	44	22,0	50,0	63,0	25,0	521	23	102	
5	Макаронные изделия*	8	75	6		45,0		12,0							10,4	57,0									124	6	104	
6	Картофель	120	75	90	122,8	24,0	60,0	130,0	142,3	53,9	148,0	74,0	24,0	140,0	90,7	56,0	69,6	62,3	40,0	10,5	41,0	136,0	60	40	1525	76	95	
7	Овощи, зелень	205	75	153	120,1	130,8	297,5	103,4	94,2	198,4	95,2	93,7	84,1	150,8	148,4	86,9	160,0	164,6	309,8	227,5	94,3	131,5	107,3	196,3	2995	150	95	
8	Фрукты (плоды) свежие*****	95	75	71	180,3	33,0	18,0	13,0	28,0	18,0	160,0	35,3	28,0	168,0	1,6	135,0	33,0	180,3	18,0	33,0	33,0	15,0	178,0	120,0	1429	71	100	
9	Фрукты (плоды) сухие	9	75	7			15			12	18				15	14			10			18	18	14	134	7	99	
10	Сахар	37	75	28	38,0	31,0	30,0	19,9	20,0	25,0	31,8	42,0	25,0	25,0	30,0	21,9	34,0	25,0	33,6	30,5	10,0	22,8	26,0	32,4	554	28	105	
11	Кондитерские изделия	7	75	5,0	15,0	0	0	0,0	0	0	12	0,5	0	0	0	0	10	12,0	0	10	12	12			87	4	87	
12	Какао-порошок	0.5	75	0.4			1.3			1.3			1.3			1.30			1.30			1.3			8	0	104	
13	Кофейный напиток	1.0	75	0.8	2.3	0	0	2.3	0		2.3				2.3			2.3			2.3				15	1	97	
14	Чай, фито-чай	0.5	75	0.38	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.8	0.4	0.4	0.4	0.4	0.8	0.4	0.8	0.4	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	8	0.38	101	
15	Мясо 1 категории б/к	50	75	37			51,3	12,8	94,5				64,0	58	13	58,8			50,8	10	13,4	23,3	57,1	508	25	95		
16	Куры 1 категории	20	75	15	0	75,0	13,0	0	0,0	0	50	58	0,5	0,5	0,5	0	0	50	18	0	0	50,0	0,5	0	320	16	95	
18	Рыба (филе)	32	75	24	20,0	0	0	96,0	0	0,5	0	31,0	0	0	0	31,0	108	0	0	61	0	0	84	18	451	23	95	
19	Молоко и кисломолочные продукты (массовая доля 2,5%)	390	75	293	205,5	324,0	90,0	553,0	157,5	190,0	247,5	370,0	180,0	253,8	365,6	165,0	157,5	302,3	280,0	247,0	400,0	180,0	340,5	327,5	5337	267	95	
20	Творог (жирность 9%)	30	75	22	74				24,3	30		0,2		53		24	50			38		46		25	365	18	95	
21	Сметана (массовая доля 15%)	9	75	7	4,0	5	4,0	5,0			5,0	15	4,0	13,6	5,0	20,0	14,0	4,0		5,0	5,0	5,0	15,0		129	6	95	
22	Сыр***	4	75	3,0		9,1			9,0					0,0	9,0	9,0	9,0		9,0				9,0	9,0	63	3	105	
23	Масло сливочное	18	75	13,5	8,0	4,0	25,0	9,0	4,0	17,7	4,0	21,0	29,0	13,5	7,0	5,0	15,3	32,2	9,3	12,0	8,0	10,0	15,0	8,0	257	13	95	
24	Масло растительное	10	75	8	4,5	7,0	8,5	2,6	8,2	6,8	8,4	4,1	10,2	5,9	3,4	6,5	7,5	7,2	10,4	8,0	10,0	9,5	9,5	10,8	149	7	99	
25	Яйцо куриное столовое****	20	75	15	1,7	76,7	5,3	10	6,0	16,1	0,6	4,0	3,5	4,3	2,1	6,2	0,5	6,4	56,5	2,2	15,0	2,5	1,2	45	265	13	95	
26	Дрожжи хлебопекарные	0,4	75	0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	7	0	95	
27	Соль	4	75	3	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	60	3	100	

* ввиду отсутствия в рационе питания хлебо-булочных изделий собственного производства произведен перерасчет в соответствии с Приложением 14
**Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"

** муочное изделие промышленного производства посчитаны к норме потребления пшеничного и ржаного хлеба 1,4,7,8,9,17 дня.

* тесто сладкое: тесто дрожжевое в хлеб пшеничный или в хлеб ржаной

* минимально посчитаны к норме потребления хлеба ржаного 9,17 день, в 4 дне к картофелю в соответствии с Приложением 14 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"

*** сыры рассольные к норме потребления молока день 4,10 в соответствии с Приложением 14 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"

**** яйцо рассольное к норме потребления творога в 10 в соответствии с Приложением 14 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"

***** из которого записано: напиток из кураги посчитан к норме потребления яблока в 20 дне в соответствии с Приложением 14 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"







Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач (заместитель)
ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии
в Тюменской области»
А.Я.Фольмер

№ 20/Д

« 03 » Декабря 2018 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

о соответствии (несоответствии) зданий, территории, строений, сооружений, помещений, оборудования, транспортных средств и других подобных объектов, используемых юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями для осуществления своей деятельности требованиям государственных санитарно-эпидемиологических правил.

1. **Наименование услуги:** экспертиза примерного 20 дневного меню для питания детей 1-3 лет ООО «Магия вкуса».
2. **Заявитель:** Общество с ограниченной возможностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса»); юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25; фактический адрес: 625034, г. Тюмень, ул. Камчатская, д.192; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. **Получатель:** Общество с ограниченной возможностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса»); юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25; фактический адрес: 625034, г. Тюмень, ул. Камчатская, д.192; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. **Нормативные документы используемые экспертами при проведении экспертизы:** СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
5. **Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:**
Представленные документы:
Примерное 20-ти дневное для питания детей возрастной группы 1-3 лет; заявление № 77984 от 14.11.2018г.

Представленное меню разработано для четырехразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) детей с 1 до 3 лет в дошкольном образовательном учреждении, просчитано по содержанию основных пищевых веществ и энергин. Меню разработано на

Заключение:

Представленное примерное 20-дневное меню для питания детей возрастной группы 1 - 3 лет, разработанное Обществом с ограниченной возможностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса») **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Врач по общей гигиене



В.И.Нечепуренко



Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Магия вкуса"
С.П. Павлова

2018

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ										
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 3-7 ЛЕТ										
I день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав				Наименование витаминов	№ рецептуры	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С		
Завтрак				10,91	11,02	69,40	395,07	2,83		
Бутерброд с помидором			20/20	1,70	0,28	23,62	101,40	0,10	тк 2-2011	
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
помидор	20,00	20,00								
Каша жидкая молочная манная				200/5	6,10	8,2	28,47	190,50	1,56	тк 181-2011
крупа манная	25,00	25,00								
вода питьевая	56,00	56,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00								
сахар песок	4,00	4,00								
масло сливочное 72,5 %	260,00	260,00								
Кофейный напиток			200	3,11	2,54	17,31	103,17	1,17	тк 692-2004	
кофейный напиток	2,50	2,50								
сахар песок	11,00	11,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00								
вода	100,00	100,00								
Второй завтрак				0,51	0,21	12,2	85,00	15,50		
Напиток из кураги			150	0,51	0,21	12,2	85,00	15,50	тк 388-2011	
курага	10,00	10,00								
сахар песок	9,00	9,00								
вода	140,00	140,00								
или										
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84		
Обед				19,67	20,71	80,97	609,30	11,29		
Салат из отварной моркови с кукурузой			60	0,93	3,08	6,56	57,06	2,95	тк 47/12-2017	
морковь до 01.01.-20%	58,59	46,87								
с 01.01.-25%	62,34	46,87								
масло растительное		43,00								
кукуруза консервированная	24,75	15,00								
масло растительное	1,50	1,50								
или										
Салат из свежих огурцов			60	0,40	3,06	1,10	32,34	2,50	тк 20-2011	
огурцы свежие парниковые	58,16	58,00								
или огурцы свежие грунтовые	58,16	58,00								
масло растительное	1,50	1,50								
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной				250/8/5	1,80	2,40	10,60	105,00	3,19	тк 129-1996
говядина 1 категории	13,44	12,80								
масса отварного мяса		8,00								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	83,13	62,50								
01.11.-31.12.-30%	89,38	62,50								
01.01.-29.02.-35%	96,25	62,50								
01.03.-40%	104,38	62,50								
крупа перловая	5,00	5,00								
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00								
с 01.01.-25%	13,30	10,00								
лук репчатый	9,52	8,00								
огурцы соленые	16,70	10,00								
лавровый лист	0,01	0,01								
масло растительное	3,00	3,00								
соль йодированная	1,50	1,50								
вода	188,00	188,00								
сметана 15%	5,00	5,00								
Шницель мясной				70	10,47	9,92	12,57	159,42	1,10	тк 184-2018
фарш куриный	23,46	23,00								
фарш говяжий	28,56	28,00								
хлеб пшеничный	12,00	12,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	6,00	6,00								
лук репчатый	9,52	8,00								
соль	0,70	0,70								
айда куриное	1,70	1,70								
сахар пшеничный	5,00	5,00								
масло и/ф	84									
масло растительное	0,70	0,70								
Картофельное пюре				150	3,25	4,70	22,01	143,76	2,50	тк 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%	197,12	128,00									
01.03. - 40%	213,76	128,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50									
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00									
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,00	тк342-2011		
яблоки свежие	22,60	20,00									
аскорбиновая кислота	0,04	0,04									
сахар песок	12,00	12,00									
вода питьевая	180	180									
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	55,25				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,30	8,55	56,25				
Полдник				13,06	8,44	30,51	250,26	0,80			
Сырники из творога со сгущенным молоком или соусом ягодным Проч. Производства			100/15	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80	тк 219-2011		
творог	95,95	95,00									
крупа манная	10,00	10,00									
сахар песок	10,00	10,00									
масло растительное	1,20	1,20									
масло сливочное		115,00									
молоко сгущенное	15,00	15,00									
или											
Соус ягодный			15	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09	тк 185-2018		
ягоды с/м	1,50	1,50									
сахар песок	2,00	2,00									
крахмал картофельный	0,90	0,90									
вода питьевая	13,50	13,50									
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011		
чай черный	0,50	0,50									
вода	200,00	200,00									
сахар песок	10,00	10,00									
Итого:				44,15	40,38	193,08	1339,63	30,42			
2 день											
Наименование блюда	Единица	Порций	Выход, г	Химический состав				Наименование			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины			
								С			
Завтрак				17,10	16,56	35,14	359,85	1,51			
Бутерброд с сыром			20/10	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004		
хлеб пшеничный	20,00	20,00									
сыр	10,10	10,00									
Омлет натуральный			100	9,50	9,30	2,32	131,54	0,40	тк 210-2011		
яйцо куриное	66,60	66,60									
молоко питьевое 2,5% жирности	38,60	38,60									
масса омлетной массы		105,20									
соль йодированная	0,50	0,50									
масло растительное	1,20	1,20									
Овощи на полдарировку											
Нарезка из отварной моркови			40	0,90	0,10	4,40	22,00	1,24	тк 1996		
морковь до 01.01.-20%	54,50	43,60									
морковь с 01.01.-25%	72,49	54,50									
соль йодированная	0,50	0,50									
масса отварной моркови		40,00									
или Огурцы свежие парниковые	21,00	20,00									
или Огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00									
или зеленый горошек консервированный	33,40	20,00									
или кукуруза консервированная	33,00	20,00									
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03	тк685-2004		
чай черный	0,50	0,50									
сахар песок	10,00	10,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00									
вода	125,00	125,00									
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00			
Второй завтрак				0,78	0,00	13,68	55,88	10,52			
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,78	0,00	13,68	55,88	10,52	тк 344-2011		
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00									
сахар песок	7,00	7,00									
вода питьевая	140,00	140,00									
или											
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84			
Обед				20,90	24,85	90,32	662,66	68,98			
Икра кабачковая			40	0,54	2,82	3,5	41,8	3,31	тк73-2011		
или											
Салат Запорожье			60	1,06	3,06	4,59	50,55	4,81	тк34-2011		
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00									
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00									
масса отварной моркови		22,24									
свекла - до 01.01. - 20%	28,75	23,00									
с 01.01. - 25%	30,59	23,00									
масса отварной свеклы		21,10									
горошек зеленый консервированный	20,00	13,00									
масло растительное	3,00	3,00									
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне			250/5	4,07	6,49	8,13	109,87	21,87	тк108-2011		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	39,00	30,00									
01.11.-31.12. - 30%	42,00	30,00									

Напиток из изюма + Витамин С			150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	тк348-2011
изюм светлый	15,00	15,00							
сахар песок	7,00	7,00							
вода	135,00	135,00							
или									
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84	
Обед				21,20	21,06	75,62	537,5	60,6	
Нарезка из отварной свеклы			60	0,66	0,10	5,28	25,20		тк 44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40							
свекла - от 01.01 - 25%	86,08	65,40							
соль каменная		60,00							
соль йодированная	0,30	0,30							
или									
Салат из свежих помидоров и огурцов			40	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56	тк 24-2011
помидоры свежие грунтовые	38,32	24,00							
или помидоры свежие парниковые	25,20	24,00							
огурцы свежие грунтовые	15,75	15,00							
или огурцы свежие парниковые	15,30	15,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Суп картофельный с мясом со сметаной			250/8/5	3,33	4,05	13,21	111,17	16,28	тк 82-2011
говядина 1 категории	13,44	12,80							
масса отварного мяса		8,00							
морковь до 01.01 - 20%	18,75	15,00							
с 01.01 - 25%	19,95	15,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
масло растительное	3,00	3,00							
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	99,75	75,00							
01.11 - 31.12 - 30%	107,25	75,00							
01.01-29.02 - 35%	115,40	75,00							
01.03 - 40%	125,25	75,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
сметана 15%	5,00	5,00							
вода питьевая	188,00	188,00							
Тефтели мясные			70	9,16	8,68	11,00	139,49	0,96	тк 423-1996
фарш говяжий	39,27	38,50							
фарш куриный	13,26	13,00							
лук репчатый	11,42	9,00							
крупа рис круглый	6,50	6,50							
яйцо куриное	1,80	1,80							
мука пшеничная в/с	5,00	5,00							
масло п.ф.		82,60							
масло растительное	0,70	0,70							
Капуста тушеная			150	3,60	3,30	11,70	91,00	27,50	тк482-1996
капуста бочковая	197,50	158,00							
морковь до 01.01 - 20%	18,75	15,00							
с 01.01 - 25%	19,95	15,00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
соль йодированная	1,00	1,00							
масло растительное	3,00	4,00							
Компот из яблоно-яблочной смеси			200	0,78	0,00	13,68	55,88	10,52	тк 344-2011
яблоно-яблочная смесь	18,00	18,00							
сахар песок	10,00	10,00							
вода питьевая	170,00	170,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	56,4	0,00	
Политик				4,03	11,89	44,98	235,18		
Булочка пром. Производства			60	5,64	16,64	45,47	250,00		
или									
Коржик молочный			50	4,02	11,89	35,00	195,20		тк456-2011
яйцо куриное	3,50	3,50							
сахар песок	7,40	7,40							
мука пшеничная в/с	32,50	32,50							
сода пищевая	0,07	0,07							
лимонная кислота	0,01	0,01							
вода	0,03	0,03							
масло сливочное 72,5%	15,00	15,00							
ванилин	0,01	0,01							
листья розмарина		58,4							
масло растительное	0,60	0,60							
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011
чай черный	0,50	0,50							
лимон свежий	2,26	2,00							
вода	200,00	200,00							
сахар песок	12,00	12,00							
Итого:				37,00	49,55	176,20	1223,72	2,94	
4 день									
Наименование блюда	Ед. изм. г	Итого г	Выход, г	Химический состав				Наименование витамин	С
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				10,56	13,65	46,19	395,60	2,58	
Вутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11	тк 3-2011
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
сыр	9,00	9,00							
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
Суп молочный рисовый с маслом			200/2	3,97	5,00	18,15	127,56	1,30	тк 162-1996

молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00									
вода	44,00	44,00									
крупа рис круглый	16,00	16,00									
сахар песок	1,20	1,20									
соль йодированная	0,57	0,57									
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00									
Кофейный напиток			200	3,11	2,54	17,31	103,17	1,17		тк 692-2004	
кофейный напиток	2,50	2,50									
сахар песок	11,00	11,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00									
вода	100,00	100,00									
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84			
Напиток из смородины			150	0,05	0	9,83	39,37	15,50		тк 342-2011	
смородина с/м	10,00	10,00									
сахар песок	0,00	0,00									
вода питьевая	135,00	135,00									
или											
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоки, груши, бананы)			150-200	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84			
Обед				28,74	17,29	73,90	581,66	28,76		тк 2011	
Яйцо отварное			40	5,10	4,60	0,30	63,50	56,56			
яйцо куриное	40,00	40,00									
или											
Салат "Цветной"			60	0,99	2,39	3,70	55,50	3,16		тк 39	
морковь до 01.01	25,00	20,00									
морковь с 01.01.-25%	25,00	20,00									
листья вареной моркови		18,35									
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									
листья вареной картошки		24,27									
соленый огурец	22,38	13,40									
масло растительное	4,00	4,00									
или											
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			40	0,64	2,61	2,20	36,40	14,5		тк 58-2006	
помидоры свежие парниковые	40,95	39,00									
или помидоры свежие грунтовые	40,95	39,00									
масло растительное	1,00	1,00									
Борщ с мясом и сметаной			250/7/5	5,63	6,01	12,80	128,53	21,13		тк 62-2011	
говядина I категории	11,76	11,20									
масло сливочное		7,00									
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 б/кочанная	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									
лавровый лист	0,01	0,01									
лук репчатый	11,90	10,00									
масло растительное	3,00	3,00									
сметана 15%	5,00	5,00									
сахар песок	1,75	1,75									
соль йодированная	1,50	1,50									
вода	200,00	200,00									
Рыба запеченная			90	15,04	3,60	0,54	82,89	1,47		тк 377-2004	
горбуша с/м с/г	156,00	108,00									
или минтай с/м с/г	145,80	103,00									
соль йодированная	0,70	0,70									
масло растительное	1,20	1,20									
или											
Рыба, запеченная в омете			100	17,73	4,62	2,92	123,33	0,48		тк 148-2001	
горбуша с/м с/г	117,89	81,30									
или минтай с/м	100,76	81,30									
мука пшеничная	3,70	3,70									
яйцо	25,00	25,00									
молоко питьевое	10,00	10,00									
масло растительное	1,00	1,00									
Картофельное пюре			150	3,3	4,70	22,01	143,76	2,50		тк 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%	197,12	128,00									
01.03.-40%	213,76	128,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50									
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00									
Компот из кураги			200	0,16	0,04	14,10	58,28	3,00		тк 348-2011	
курага	15,00	15,00									
вода	185,00	185,00									
сахар песок	10,00	10,00									
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00			
Полдник				6,53	15,90	40,70	319,20	0,08			
Слойка с повидлом			60	4,43	12,00	37,50	263,20	0,08		тк 418-2011	
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00									

повидло	15,00	15,00								
яйно куриное	0,70	0,70								
масса полуфабриката		75,00								
мука пшеничная в/с	0,80	0,80								
масло растительное	0,60	0,60								
Кисломолочный напиток			180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00	тк 698-2004	
Итого:				46,78	43,80	176,19	1386,46	35,26		
5 день										
Наименование блюда	Исход. г	Потр. г	Выход, г	Химический состав				Наименование блюда		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С		
Завтрак				12,72	14,21	49,5	367,8	2,28		
Каша жидкая молочная гречневая			200/5	6,77	7,25	25,19	193,8	1,17	тк 182-2011	
крупа гречневая	35,00	35,00								
вода	56,00	56,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00								
сахар песок	4,00	4,00								
масса соли		200,00								
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00								
Булочка с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004	
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
сыр	0,00	0,00								
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03	тк 685-2004	
чай чёрный	0,50	0,50								
сахар песок	10,00	10,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00								
вода	125,00	125,00								
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00	0,00		
Настоящее из брусники			150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	тк 342-2011	
брусника	10,00	10,00								
сахар песок	0,00	0,00								
вода	135,00	135,00								
или										
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,00	10,52	тк 344-2011	
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00								
или ягодно-яблочная смесь "Рябина"	15,00	15,00								
сахар песок	7,00	7,00								
вода питьевая	140,00	140,00								
Обед				25,80	19,53	74,79	565,73	39,29		
Нарезка из отварной моркови с зеленым горошком			40	0,50	0,00	3,80	15,70	2,41	тк 11-2004	
морковь до 01.01.-20%	40,88	32,70								
с 01.01.-25%	43,49	32,70								
масса отварной моркови		30,00								
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00								
или										
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным			40	0,60	4,24	1,0	46,00	5,80	таб 24-1996	
огурцы свежие парниковые	40,95	39,00								
или огурцы свежие грунтовые	40,95	39,00								
масло растительное	1,00	1,00								
или										
Нарезка из соленых огурцов			30	0,4	0,1	0,2	12,5	2,8	тк 2011	
огурцы соленые	50,1	30,0								
Рыбный суп										
			250/30	5,86	4,87	9,94	115,00	11,76	тк 48-2011	
горбуша с/м с/г	52,20	36,00								
или минтай с/м с/г	48,60	36,00								
или сом с/м с/г	50,04	36,00								
масса отварной рыбы		30,00								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	66,50	50,00								
01.11.-31.12.-30%	71,50	50,00								
01.01.-30.02.-35%	77,00	50,00								
01.03.-40%	83,50	50,00								
крупа перловая или рисовая	7,50	7,50								
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 растительное	3,00	3,00								
лавровый лист	0,01	0,01								
вода	213,00	213,00								
соль йодированная	1,20	1,50								
или										
Суп-лапша с фрикадельками мясными			250/30	7,75	7,00	21,4	156,35	10,73	тк 38-2004	
макаронные изделия (лапша)	12,00	12,00								
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	3,00	3,00								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	99,75	75,00								
01.11.-31.12.-30%	107,25	75,00								
01.01.-30.02.-35%	115,50	75,00								
01.03.-40%	125,25	75,00								
соль йодированная	1,20	1,50								
вода	180,00	180,00								
фрикадельки										
фарш куриный	17,85	17,50								
фарш говяжий	17,85	17,50								
лук репчатый	3,21	2,70								
яйно куриное	1,30	1,90								

Ph -

сахар песок	6,00	6,00							
вода	150,00	150,00							
Обед			23,75	24,39	81,47	652,93	69,57		
Икра кабачковая			40	0,54	2,82	3,5	41,8	3,31	тк73-2011
или									
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			60	0,62	3,06	4,76	57,84		тк21/1-2011
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00							
с 01.01 - 25%	33,25	25,00							
масло растительное		25,00							
свекла до 01.01.-20%	46,38	37,10							
свекла - от 01.01 - 25%	49,34	37,10							
масло растительное		37,0							
соль йодированная	0,30	0,30							
масло растительное	3,00	3,00							
или									
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56	тк 54-2006
помидоры свежие грунтовые	38,23	32,40							
или помидоры свежие парниковые	34,02	32,40							
огурцы свежие грунтовые	25,83	24,60							
или огурцы свежие парниковые	25,00	24,60							
масло растительное	3,00	3,00							
Суп гороховый с мясом и грибами			250/7/10	4,94	5,60	15,30	180,00	6,10	тк 102-2011
говядинка 1 категории	16,80	16,00							
мясо отварного мяса		7,00							
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							
горох душистый	20,00	20,00							
масло растительное	2,00	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	188,00	188,00							
хлеб пшеничный	16,00	10,00							
Суфле мясное			80	10,74	12,32	12,88	147,27	2,17	тк 112-2011
фарш куриный	17,34	17,00							
фарш говяжий	40,80	40,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	26,4	26,40							
яйца куриные	4,20	4,20							
масло растительное	2,00	2,00							
морковь до 01.01.-20%	13,50	10,80							
морковь с 01.01 -25%	14,36	10,80							
лук репчатый	12,85	10,80							
масло растительное	0,70	0,70							
масло сливочное 82,5%		12,60							
мука пшеничная в/с	3,20	3,20							
масло сливочное		100							
Сложный гарнир картофельное пюре, капуста тушеная			150						
Картофельное пюре			50	1,10	1,50	7,34	47,92	1,04	тк 312-2011
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	56,79	42,70							
01.11.-31.12. -30%	61,06	42,70							
01.01-29.02 - 35%	65,76	42,70							
01.03. - 40%	71,31	42,70							
молоко питьевое 2,5% жирности	7,88	7,50							
масло сливочное 72,5%	3,00	3,00							
Капуста тушеная			100	2,66	1,60	6,60	66,60	16,95	тк482-1996
капуста 5% соли	125,00	100,00							
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00							
с 01.01 - 25%	13,30	10,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
мука пшеничная в/с	2,50	2,50							
соль йодированная	0,50	0,50							
масло растительное	2,00	2,00							
Кисель из свежих ягод			180	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00	тк 357-2002
смородина с/м	15,00	15,00							
или брусника с/м	15,00	15,00							
сахар песок	12,00	12,00							
крахмал	8,60	8,60							
вода питьевая	162,00	162,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00	
Полдник				9,18	11,70	42,98	259,98	0,15	
Пирог Царский			60	9,17	11,70	33,60	220,00	0,15	ткк 45-2017
масло сливочное 72,5%	7,70	7,70							
мука пшеничная в/с	20,00	20,00							
соль	0,14	0,14							
лимонная кислота	0,01	0,01							
вода питьевая	0,14	0,14							
сахар песок	7,70	7,70							
яйца куриные	7,70	7,70							
творог 9%	24,00	24,00							
сахар песок	5,14	5,14							
масло сливочное		72,8							
масло растительное для смазки листа	0,60	0,60							
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011

чай черный	0,50	0,50								
вода	200,00	200,00								
лимон свежий	2,26	2,00								
сахар песок	12,00	12,00								
Итого:				44,71	52,40	191,50	1376,61	87,77		
7 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамин С		
Завтрак				12,59	10,46	69,82	379,65	1,73		
Бутерброд с повидлом			20/20	1,70	0,28	23,62	101,40	0,10	тк2-2011	
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
повидло	20,00	20,00								
Каша овсяная молочная жидкая			250/5	8,10	7,90	23,60	185,00	0,46	тк311-2004	
хлопья овсяные	25,00	25,00								
вода	56,00	56,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00								
сахар песок	4,00	4,00								
масло сливочное	200,00	200,00								
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
Кофейный напиток			200	2,79	2,28	22,60	93,25	1,17	т.ж. 692-2004	
кофейный напиток	2,50	2,50								
сахар песок	11,00	11,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00								
вода	100,00	100,00								
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84		
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84		
Обед				28,71	13,08	72,24	581,75	35,63		
Нарезка из свежих огурцов			60	0,60	0,10	2,30	11,00	5,80	таб 24-1996	
огурцы свежие грунтовые	60,00	60,00								
или огурцы свежие парниковые	60,00	60,00								
соль йодированная	0,50	0,50								
или										
Салат из белокачанной капусты			60	0,7	2,54	4,32	42,45	17,5	тк79-2006	
капуста белокачанная	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								
или										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			60	0,66	3,66	4,50	47,50		тк 1996	
свекла - до 01.01 - 20%	79,03	63,22								
свекла - от 01.01 - 25%	84,08	63,22								
масло растительное	1,50	1,50								
зелень свежая	0,57	0,50								
Суп Солнечный день на курином бульоне			250/5	7,37	4,43	12,23	119,59	10,66	тк 41-2005	
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								
морковь до 01.01 - 20%	16,25	13,00								
морковь от 01.01.-25%	17,29	13,00								
лук репчатый	11,90	10,00								
лавровый лист	0,01	0,01								
вода	188,00	188,00								
крупа рис круглый	6,00	6,00								
масло растительное	3,00	3,00								
соль йодированная	1,50	1,50								
сметана 15%	5,00	5,00								
Жаркое по-домашнему			180	16,95	7,88	21,9	228,00	19,2	тк436-2004	
грушка куриная	67,50	50,00								
или говядина 1 категории	67,50	64,00								
масло растительное	40,00	40,00								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00								
01.11.-31.12. - 30%	171,60	120,00								
01.01.-29.02 - 35%	184,56	120,00								
01.03 - 40%	200,40	120,00								
морковь до 01.01 - 20%	25,00	20,00								
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00								
томатная паста	3,00	3,00								
лавровый лист	0,01	0,01								
соль йодированная	1,50	1,50								
масло растительное	3,00	3,00								
Компот из яблок + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20	тк348-2011	
ябл. свежий	20,00	20,00								
сахар песок	10,00	10,00								
вода	180,00	180,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,30	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	2,02	0,25	12,20	70,08	0,00		
Полдник				6,51	13,79	38,55	266,16	2,35		

Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03	тк 685-2004		
чай черный			0,50	0,50							
сахар песок			10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности			75,00	75,00							
вода			125,00	125,00							
Слойка с сахаром			50	4,23	11,89	24,94	185,00	1,32	тк 827-2011		
тесто слоеное промышленного производства			62,50	62,50							
сахар песок			0,80	0,80							
яйцо			0,60	0,60							
мука пшеничная в/с			0,60	0,60							
масло растительное			0,50	0,50							
Итого:					39,50	43,20	191,00	1317,56	43,55		
8 день											
Назначение блюда	Брутто, г	Чистот, г	Выход, г	Химический состав				Питательная ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины С			
Завтрак					8,88	11,96	47,84	330,83	5,25		
Горячий бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004		
хлеб пшеничный			20,00	20,00							
сыр			9,00	9,00							
Каша жидкая молочная рисовая					200/5	5,20	6,90	27,20	198,00	5,17	тк 182-2011
крупа рисовая			25,00	25,00							
вода			56,00	56,00							
молоко питьевое 2,5% жирности			120,00	120,00							
сахар песок			4,00	4,00							
масло сливочное				200,00							
масло сливочное 72,5 %			5,00	5,00							
Чай с сахаром					200	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011
чай чёрный			0,50	0,50							
вода			200,00	200,00							
сахар песок			10,00	10,00							
Второй завтрак					0,10	0,00	13,68	55,9	10,52		
Напиток из ягодно-яблочной смеси				150	0,10	0,00	13,68	55,88	10,52	тк 344-2011	
ягодно-яблочная смесь			15,00	15,00							
или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"			15,00	15,00							
сахар песок			7,00	7,00							
вода питьевая			140,00	140,00							
Обед					25,49	23,21	94,55	655,0	12,76		
Ассорти из свежих овощей			40	1,70	0,10	11,60	54,00	5,80	таб 24-1996		
огурцы свежие грунтовые			31,50	30,00							
или огурцы свежие парниковые			31,50	30,00							
горошек зелёный консервированный			13,86	9,00							
или перси свежий			13,30	10,00							
масло растительное			1,00	1,00							
или											
Салат из свеклы с огурцом			60	0,70	3,00	3,10	42,00	0,04	тк 21-2004		
свекла			61,31	49,05							
свекла			65,24	49,65							
масса отварной свеклы				45,00							
огурцы соленые			21,71	13,00							
или огурцы свежие грунтовые			13,65	13,00							
или огурцы свежие парниковые			13,65	13,00							
соль йодированная			0,50	0,50							
масло растительное			2,00	2,00							
или											
Салат Стенной			60	1,20	3,78	7,34	66,98	3,26	тк 25-2004		
морковь до 01.01-20%			27,25	21,80							
морковь от 01.01-25%			28,99	21,80							
морковь отварная				20,00							
картофель - 01.09-31.10 - 25%			38,36	28,84							
01.11-31.12 - 30%			41,24	28,84							
01.01-29.02 - 35%			44,41	28,84							
01.03 - 40%			48,16	28,84							
масса отварной картошки				28,00							
кукуруза консервированная			16,50	10,00							
масло растительное			1,50	1,50							
Суп картофельный с рыбой					250/30	6,10	3,20	17,00	121,00	3,70	тк 156-2011
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%			115,00	70,00							
морковь до 01.01-20%			18,75	15,00							
морковь от 01.01-25%			19,95	15,00							
лук репчатый			11,90	10,00							
масло растительное			3,00	3,00							
вода			180,00	180,00							
лавровый лист			0,01	0,01							
соль йодированная			1,50	1,50							
мякоть с/м			48,60	36,00							
или горбуша с/м с/г			52,20	36,00							
масса отварной рыбы				30,00							
Котлета по-хмельски с соусом сметанно-томатным					70/30	8,1	10,32	6,90	105,87	3,80	тк 417-1996

мука пшеничная в/с	32,50	32,50								
сода пищевая	0,07	0,07								
лимонная кислота	0,01	0,01								
вода	0,03	0,03								
масло сливочное 72,5%	15,00	15,00								
ванилин	0,01	0,01								
масло растительное	58,4									
чай с сахаром и лимоном	0,60	0,60								
чай чёрный	0,50	0,50	200/2	0,01	0,00	9,98	39,98			тк 378-2011
вода	200,00	200,00								
лимон свежий	2,26	2,00								
сахар песок	12,00	12,00								
Итого:				44,37	56,95	182,18	1385,00	31,46		
10 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав				Наименование		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины		
								С		
Завтрак				5,76	8,01	24,34	347,75	1,14		
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11		тк 3-2011
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
сыр	0,09	0,00								
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
Омлет натуральный			100	9,50	9,30	2,32	131,54	0,40		тк 210-2011
яйцо куриное	66,60	66,60								
молоко питьевое 2,5% жирности	38,60	38,60								
масса омлетной массы		105,20								
соль йодированная	0,50	0,50								
масло растительное	1,20	1,20								
Овощная поджарка										
Нарезка из отварной моркови			40	0,90	0,10	4,40	22,00	1,24		тк 1996
морковь до 01.01.-20%	54,50	43,60								
морковь с 01.01.-25%	86,98	65,40								
соль йодированная	0,50	0,50								
масса отварной моркови		40,00								
или Огурцы свежие парниковые	21,00	20,00								
или Огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00								
или кукуруза консервированная	33,00	20,00								
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03		тк 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50								
сахар песок	10,00	10,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00								
вода	125,00	125,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	55,25	0,00		
Второй завтрак				0,95	0,20	13,05	90,00	3,84		
Фрукт (исчислится средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84		
Обед				25,43	26,09	76,57	640,00	83,29		
Огурцы соленные			30	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20		
огурцы соленные	50,1	30,0								
или										
Нарезка из свежих огурцов			40	0,42	0,06	1,14	6,78			со.реш.1996 таб24
огурцы свежие грунтовые	42,0	40,0								
или огурцы свежие парниковые	42,0	40,0								
соль йодированная	0,30	0,30								
или										
Салат "Витаминный"			60	0,73	2,49	4,89	45,80	14,15		тк 7-2011
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00								
морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00								
яблоки свежие	20,02	14,00								
сахар песок	1,00	1,00								
кислота б/кочевная	36,25	29,00								
масло растительное	2,00	2,00								
или										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			60	0,66	3,66	4,50	47,50			тк 1996
свекла - до 01.01.-20%	79,63	63,22								
свекла - от 01.01.-25%	84,08	63,22								
свекла отварная		58,00								
масло растительное	2,00	2,00								
Суп Крестьянский с фрикадельками со сметаной			250/20/5	6,49	8,57	16,05	157,86	18,07		тк 186-2018
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%	20,00	16,00								
с 01.01.-25%	21,28	16,00								
лук репчатый	11,90	10,00								
шпатель	6,00	6,00								
лавровый лист	0,01	0,01								
масло растительное	3,00	3,00								
вода	200,00	200,00								
сметана 15%	5,00	5,00								
соль йодированная	1,50	1,50								
фрикадельки										
фарш куриный	10,20	10,00								
фарш говяжий	14,28	14,00								
лук репчатый	2,14	1,80								

яйцо куриное	1,30	1,20								
масса полуфабриката		27,00								
Львовские гречаники			70	7,35	5,89	12,03	110,02	3,70	тк 13-2018	
фарш говяжий	42,00	40,00								
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	13,3	10,00								
01.11.-31.12 - 30%	14,30	10,00								
01.01.-29.02 - 35%	15,40	10,00								
01.03. - 40%	16,70	10,00								
лук репчатый	8,33	7,00								
крупка гречневая	8,00	8,00								
масса отварной гречки		20,00								
соль йодированная	0,70	0,70								
сахар пантеновый	5,00	5,00								
яйцо куриное	2,00	2,00								
масса полуфабриката		84,00								
Омешное рагу			150	2,80	7,30	12,30	126,00	0,00	тк 136-2008	
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	79,50	60,00								
01.11.-31.12 - 30%	85,50	60,00								
01.01.-29.02 - 35%	92,40	60,00								
01.03. - 40%	100,20	60,00								
морковь до 01.01 - 20%	25,00	20,00								
с 01.01 - 25%	26,60	20,00								
капуста б/кочанная	112,50	90,00								
лук репчатый	14,28	12,00								
лаверовый лист	0,01	0,01								
томатная паста	2,00	2,00								
соль йодированная	1,50	1,50								
масло растительное	2,00	2,00								

или										
Картифельная запеканка с фаршем			200	14,57	13,23	21,83	265,16	25,22	тк 97-2011	
фарш говяжий	57,12	56,00								
масса готового фарша		40								
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	212,8	160,00								
01.11.-31.12 - 30%	228,80	160,00								
01.01.-29.02 - 35%	246,40	160,00								
01.03. - 40%	267,20	160,00								
яйцо куриное	4,00	4,00								
соль йодированная	1,50	1,50								
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00								
сахар пшеничный	4,00	4,00								
сметана 15%	3,00	3,00								
масло растительное	2,00	2,00								

Компот из смородины			200	0,02	0,08	13,44	56,68	40,00	тк 342-2011	
смородина	20,00	20,00								
сахар песок	11,00	11,00								
вода питьевая	180,00	180,00								

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	55,25	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00		
Полдник				5,50	6,10	37,00	225,00		тк 572-2011	
Булочка пром. Производства			70	5,50	6,10	37,00	225,00			

или										
Ленивка сметанная			70	5,50	6,10	37,00	225,00	0,02	тк 183-2011	
мука пшеничная в/с	48,00	48,00								
дрожжи саф. момент	0,45	0,45								
сахар песок	6,00	6,00								
соль йодированная	0,50	0,50								
масло сливочное 72,5 %	7,00	7,00								
или масло растительное	7,00	7,00								
сметана	9,00	9,00								
вода питьевая или молоко питьевое	15,00	15,00								
яйцо куриное	1,30	1,30								
масса полуфабриката	87,92	87,92								
масло растительное	1,20	1,20								

Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011	
чай чёрный	0,50	0,50								
вода	200,00	200,00								
сахар песок	10,00	10,00								

Итого:				37,62	44,00	191,50	1330,00	88,27		
--------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--	--

11 день

Наименование блюда	Единица	Нормы, г	Выход, г	Химический состав				Наименование витамин	С	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал			
Завтрак				13,23	14,59	58,45	379,90	2,42		
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004	
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
сыр	9,00	9,00								
Каша жидкая молочная пшеничная			200/5	6,77	7,25	25,19	193,8	1,17	тк 182-2011	
крупка пшеничная	25,00	25,00								
вода	56,00	56,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00								
сахар песок	4,00	4,00								
масса каши	200,00	200,00								
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								

Кофейный напиток			200	2,79	2,38	22,60	93,25	1,17	тк 692-2004
кофейный напиток	2,50	2,50							
сахар песок	11,00	11,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00							
вода	100,00	100,00							
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	90,00	0,00	
Напиток из изюма + Витамины С			150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	тк348-2011
лимон свежий	15,00	15,00							
сахар песок	7,00	7,00							
вода	135,00	135,00							
или									
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84	
Обед				27,13	21,60	75,55	640,14	41,26	
Нарезка из свежих помидор			40	0,60	0,10	2,30	11,00	5,80	таб 24-1996
помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00							
или помидоры свежие парниковые	42,00	40,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
или									
Нарезка из отварной моркови с маслом растительным			60	0,7	4,9	5,0	62,0	0,7	тк 10/1-2011
морковь до 01.01.-20%	79,71	63,77							
с 01.01.-25%	84,81	63,77							
масса отварной моркови		58,50							
соль йодированная	0,50	0,50							
масло растительное	1,5	1,5							
или									
Яйцо отварное с зеленым горошком			20/20	3,16	2,34	1,44	39,40		тк2/1-2011
яйцо куриное	20,00	20,00							
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00							
Суп макаронными изделиями, картофелем, мясом, со сметаной			250/8/5	4,76	5,35	17,07	131,07	11,78	тк 112-2011
говядина I категории	13,44	12,80							
масса отварного мяса		8,00							
макаронные изделия	12,00	12,00							
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00							
с 01.01.-25%	13,30	10,00							
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							
лук репчатый	9,52	8,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло растительное	3,00	3,00							
соль	1,50	1,50							
вода	190,00	190,00							
сметана	5,00	5,00							
Биточек мясной со сметаной и сыром			70	11,00	10,26	5,33	158,01	0,97	тк 295-2011
фарш говяжий	35,70	35,00							
фарш куриный	15,30	15,00							
хлеб пшеничный	10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	5,00	5,00							
яйцо куриное	2,50	2,50							
лук репчатый	8,33	7,00							
соль йодированная	0,50	0,60							
масса полуфабриката		74,50							
сметана 15%	5,00	5,00							
сыр сулугуни	5,00	5,00							
масса полуфабриката		84,00							
масло растительное	1,00								
Сложный гарнир картофельное пюре, капуста тушеная			150						
Картофельное пюре			50	1,10	1,50	7,34	47,92	1,04	тк 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.-25%	56,79	42,70							
01.11.-31.12.-30%	61,06	42,70							
01.01.-29.02.-35%	65,76	42,70							
01.03.-40%	71,31	42,70							
молоко питьевое 2,5% жирности	7,88	7,50							
масло сливочное 72,5%	3,00	3,00							
Капуста тушеная			100	2,66	1,60	10,00	66,66	16,95	тк482-1996
капуста белокочанная	125,00	100,00							
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 красителей и консервантов)	2,50	2,50							
соль йодированная	1,00	1,00							
масло растительное	2,00	2,00							
Компот из яблоно-яблочный смеси			200	0,78	0,00	13,62	55,88	10,52	тк 344-2011
яблоно-яблочная смесь	20,00	20,00							
сахар песок	11,00	11,00							
вода питьевая	180,00	180,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,92	0,25	12,20	58,40	0,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	82,8	0,00	
Полдник				3,20	2,74	25,60	205,20	0,00	
Машиник			70	4,75	11,23	41,66	195,00		тк 9-2004

кефир 2,5%	27,50	27,50								
крупа манная	15,50	15,50								
сахар песок	14,00	14,00								
масло сливочное 72,5%	4,00	4,00								
сода пищевая	0,15	0,15								
ванилин	0,05	0,05								
мука пшеничная в/с	11,00	11,00								
яйцо куриное	7,40	7,40								
масса и/ф		79,4								
сахарная пудра	1,00	1,00								
масло растительное	0,70	0,70								
или										
Булочка Домашняя			60	3,20	2,74	25,60	205,2			тк 424-2011
мука пшеничная в/с	45,00	45,00								
сахар песок	1,10	1,10								
масло растительное	0,50	0,50								
соль йодированная	0,50	0,50								
дрожжи саф момент	0,45	0,45								
вода питьевая	15,00	15,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	5,60	5,60								
яйцо куриное	0,70	0,70								
тесто дрожжевое		69,00								
сахар песок	3,00	3,00								
масло растительное	0,60	0,60								
яйцо куриное	1,40	1,40								
мука пшеничная в/с	1,20	1,20								
масса полуфабриката		72,30								
Молоко кипяченое питьевое			180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00		тк 698-2004
Итого:				43,56	39,05	101,41	1280,24			
12 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Чистого, г	Выход, г	Химический состав				Наименование Витамин С		
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал			
Завтрак				9,93	13,31	44,98	335,24	2,68		
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08		тк 3-2004
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
масло сливочное 72,5%	6,00	6,00								
Каша жидкая молочная гречневая			200/5	6,77	7,25	25,19	193,8	1,17		тк 182-2011
крупа гречневая	35,00	35,00								
вода	56,00	56,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00								
сахар песок	4,00	4,00								
масло сливочное		200,00								
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00								
или										
Суп молочный с макаронными изделиями			200/2	4,68	4,16	17,30	126,09	1,30		тк 781-2011
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00								
вода	44,00	44,00								
макаронные изделия	16,00	16,00								
сахар песок	1,20	1,20								
соль йодированная	0,57	0,57								
масло сливочное 72,5%	2,00	2,00								
Какао с молоком			180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,30		тк 382-2011
какао-порошок	1,40	1,40								
сахар песок	10,00	10,00								
вода	90,00	90,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
Второй завтрак										
Напиток из смородины			150	0,02	0,08	13,44	85,00	40,00		тк 342-2011
смородина	15,00	15,00								
сахар песок	9,00	9,00								
вода питьевая	135,00	135,00								
Обед				19,92	16,58	81,92	611,18	21,70		
Огурцы соленные	50,1	30,0	30	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20		
или										
Кукуруза консервированная	49,5	30,0	30	1,40	0,30	8,40	42,00	6,30		
или										
Салат из свежей капусты с морковью			60	1,10	3,00	4,10	48,00			тк 43-2004
капуста б/кочанная	51,25	41,00								
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00								
с 01.01.-25%	19,95	15,00								
сахар песок	0,60	0,60								
масло растительное	3,00	3,00								
или										
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			60	0,83	3,5	4,76	55,6			тк 21/1-2011
морковь до 01.01.-20%	31,34	25,07								
с 01.01.-25%	33,34	25,07								
листья отварной свеклы		23,00								
свекла до 01.01.-20%	46,33	37,06								
свекла - от 01.01.-25%	49,29	37,06								
листья отварной свеклы		34,00								

соль йодированная	0,30	0,30								
масло растительное	3,00	3,00								
или										
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56	тк 54-2006	
помидоры свежие грунтовые	38,23	32,40								
или помидоры свежие парниковые	34,02	32,40								
огурцы свежие грунтовые	25,83	24,60								
или огурцы свежие парниковые	25,09	24,60								
масло растительное	3,00	3,00								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/30	6,10	3,20	17,00	121,00	3,70	тк 140-1996	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	93,10	70,00								
01.11.-31.12. - 30%	106,10	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								
морковь от 01.01.-25%	19,95	15,00								
лук репчатый	11,90	10,00								
масло растительное	3,00	3,00								
вода	180,00	180,00								
соль йодированная	1,50	1,50								
фрикадельки рыбные										
минтай с/м б/г	41,85	31,00								
или горбуша с/м с/г	44,95	31,00								
лук репчатый	4,17	3,50								
яйцо куриное	1,50	1,50								
соль йодированная	0,30	0,30								
масса полуфабриката		36,00								
Бефстроганов из говядины			80	14,44	5,88	9,77	149,77		тк 245-2011	
говядина I категории	58,80	56,00								
масса готового мяса		35,00								
вода питьевая	20,00	20,00								
лук репчатый	7,14	6,00								
соль	0,60	0,60								
мука пшеничная	2,00	2,00								
морковь	13,3	10,00								
сметана 15%	20,00	20,00								
масло растительное	1,20	1,20								
или										
Голубцы ленивые			70	5,56	4,42	5,20	84,12		тк 298-2011	
капуста свежая	52,50	42,00								
фарш говяжий	26,78	26,25								
крупа рис круглый	3,50	3,50								
лук репчатый	6,25	5,25								
яйцо куриное	2,19	2,19								
масса полуфабриката		82,60								
масло растительное	1,20	1,20								
Макароны отварные			150	5,82	4,49	37,08	212,15	0,00	тк 309-2011	
макаронные изделия	52,50	52,50								
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
или										
Картофель отварной			150	3,3	4,70	22,01	143,76	2,50	тк 312-2011	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	198,17	149,00								
01.11.-31.12. - 30%	213,07	149,00								
01.01.-29.02. - 35%	229,46	149,00								
01.03. - 40%	248,83	149,00								
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
Отвар из шиповника			200	0,51	0,21	12,2	65,50	15,50	тк 388-2011	
плоды шиповника	16,00	16,00								
сахар песок	8,00	8,00								
вода	184,00	184,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	82,8	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00		
Полдник				8,98	5,04	48,17	245,58	0,22		
Ватрушка с творогом			70	8,97	5,04	38,19	205,60	0,22	тк 140-2011	
тесто дрожжевое	53,50	53,50								
творог	23,90	23,90								
яйцо куриное	2,50	2,50								
сахар песок	4,10	4,10								
мука пшеничная в/с	2,50	2,50								
масло растительное	0,70	0,70								
масса полуфабриката		84,00								
или										
Сырники из творога со сгущенным молоком в/м. Производства			100/15	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80	тк 219-2011	
творог	95,95	95,00								
крупа манная	10,00	10,00								
сахар песок	10,00	10,00								
масло растительное	1,20	1,20								
масса полуфабриката		115,00								
молоко сгущенное	15,00	15,00								
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011	

чай чёрный	0,50	0,50							
лимон свежий	2,26	2,00							
вода	200,00	200,00							
сахар песок	12,00	12,00							
Итого:				38,83	34,93	176,20	1277,00	24,60	
13 день									
Инициальная блюдо	Брутто г	Нето г	Выход, г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамин С	
Завтрак				11,78	14,96	51,51	390,26	1,14	
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11	тк 3-2011
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
сыр	9,09	9,00							
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
Каша жидкая молочная ячневая			200/5	6,02	6,95	27,2	196,1	1,17	тк 182-2011
крупа ячневая	25,00	25,00							
вода	86,00	56,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00							
сахар песок	4,00	4,00							
масло сливочное		200,00							
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03	тк 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50							
сахар песок	10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00							
вода	125,00	125,00							
Второй завтрак				0,95	0,00	15,40	90,00	10,52	
Н. из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,00	10,52	тк 344-2011
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00							
или ягодно-яблочная смесь "Яблонька"	15,00	15,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода питьевая	140,00	140,00							
или									
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84	
Обед				29,06	18,93	73,69	615,62	7,38	
Нарезка из свежих помидор			40	0,40	0,03	1,30	37,00	2,50	тк 20-2011
помидоры свежие парниковые	42,00	40,00							
или помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00							
или									
Нарезка из отварной моркови			60	0,50	3,00	3,80	49,00	2,41	тк 11-2004
морковь до 01.01.-20%	81,63	65,30							
с 01.01.-25%	86,85	65,30							
морковь с 01.03	94,69	65,30							
масло сливочное		60,00							
или									
Салат из свежей капусты с морковью			60	1,10	3,00	4,10	48,00	21,32	тк 43-2004
капуста б/к	57,50	46,00							
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00							
с 01.01.-25%	15,00	12,00							
сахар песок	0,60	0,60							
масло растительное	1,5	1,5							
или									
Винегрет овощной			60	0,9	3,12	5,77	55,12	6,78	тк 71-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%	34,25	25,75							
01.11.-31.12.-30%	36,82	25,75							
01.01.-29.02.-35%	35,66	25,75							
01.03.-40%	44,29	25,75							
масло сливочное		25,00							
свекла - до 01.01.-20%	27,93	22,35							
с 01.01.-25%	29,72	22,35							
свекла - с 01.03	32,40	22,35							
масло сливочное		20,30							
огурцы соленые	16,70	13,00							
масло растительное	1,50	1,50							
Рассольник Ленинградский со сметаной			250/5	1,8	2,40	10,6	71,00	3,19	тк 129-1996
картофель - 01.09.-31.10.-25%	83,13	62,50							
01.11.-31.12.-30%	80,38	62,50							
01.01.-29.02.-35%	96,25	62,50							
01.03.-40%	104,38	62,50							
крупа перловая	5,00	5,00							
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00							
с 01.01.-25%	13,30	10,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
шурши соленые	16,70	10,00							
лаваровый лист	0,01	0,01							
масло растительное	3,00	3,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
вода	188,00	188,00							
сметана 15%	5,00	5,00							
Рыба запеченная в сметане			100	19,68	8,24	2,43	152,38		тк 65/1-2017
горбуша с/м с/г	156,00	108,00							

или минтай с/м б/г	145,80	168,00									
масло растительное	2,00	2,00									
соль йодированная	1,00	1,00									
вода питьевая	10,00	10,00									
сметана 15%	10,00	10,00									
Картофельное пюре			150	3,3	4,70	22,01	143,76	2,50	тк 312-2011		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170,24	128,00									
01.11.-31.12. - 30%	183,04	125,00									
01.01.-29.02. - 35%	197,12	128,00									
01.03. - 40%	213,76	128,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50									
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00									
Компот из кураги			200	0,16	0,04	14,10	58,28	3,00	тк348-2011		
курага	15,00	15,00									
вода	185,00	185,00									
сахар песок	10,00	10,00									
или											
Компот из брусники			200	0,78	0,00	24,20	85,50	0,60	тк 348-2011		
брусника	18,00	18,00									
вода	180,00	180,00									
сахар песок	12,00	12,00									
или											
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	82,8	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00			
Полдник				4,44	12,00	45,21	244,98				
Слойка с повидлом			50	4,43	12,00	35,23	205,00	0,08	тк 418-2011		
тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00									
повидло	12,50	12,50									
яйцо куриное	0,60	0,60									
масса полуфабриката		62,50									
мука пшеничная в/с	0,50	0,50									
масло растительное	0,50	0,50									
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011		
чай черный	0,50	0,50									
вода	200,00	200,00									
сахар песок	10,00	10,00									
Итого:				46,23	45,89	185,81	1340,86	19,04			
14 день											
Наименование блюда	Вход, г	Выход, г	Выход, г	Химический состав				Наименование витамина			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамин С			
Завтрак				11,32	13,44	72,80	395,60	2,34			
Горячий бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,56	92,85	0,08	тк 3-2004		
хлеб пшеничный	20,00	20,00									
сыр	9,00	9,00									
или											
Бутерброд с маслом и повидлом			20/5/20	1,76	3,91	25,01	139,65	0,48	тк 2-2011		
хлеб пшеничный	20,00	20,00									
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00									
повидло	20,00	20,00									
Каши жидкая молочная пшеничная			200/5	6,77	7,25	25,19	193,8	1,17	тк182-2011		
крупа пшеничная	25,00	25,00									
вода	56,00	56,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00									
сахар песок	4,00	4,00									
масло сливочное		200,00									
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00									
Кофейный напиток			200	2,79	2,28	22,60	93,25	1,17	тк 692-2004		
кофейный напиток	2,50	2,50									
сахар песок	11,00	11,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00									
вода	100,00	100,00									
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	85,00	3,84			
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150-200	0,95	0,20	15,4	85,00	3,84			
или											
Напиток "Ягодка"			150	0,10	0,00	13,68	55,00	10,52	ткк		
смородина	10,00	10,00									
ягоды свежие	5,68	5,00									
сахар песок	10,00	10,00									
вода питьевая	140,00	140,00									
Обед				20,86	21,90	92,65	573,04	0,00			
Пкра кабачковая			30	0,54	2,82	3,5	41,8	3,31	тк73-2011		
или											
Салат из отварной моркови с кукурузой			60	0,70	2,31	4,92	42,80	2,21	ткк 47/12-2017		
морковь до 01.01.-20%	58,59	46,87									
с 01.01. - 25%	62,34	46,87									
масса отварной моркови		43,00									
кукуруза консервированная	24,75	15,00									
масло растительное	1,50	1,50									
или											

Нарезка из свежих огурцов			40	0,60	0,03	1,30	11,00	2,50	таб 24-1996
огурцы свежие парниковые	40,80	40,00							
или огурцы свежие грунтовые	40,80	40,00							
или									
Салат из моркови с яблоками			60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	тк 40-2011
морковь до 01.01.-20%	43,60	34,88							
с 01.01. - 25%	46,39	34,88							
с 01.03. - 25%	49,3	34,00							
яблоки без кожи и костуры	35,75	24,00							
масло растительное	1,50	1,50							
Свекольник со сметаной на курином бульоне			250/5	2,30	3,10	14,50	95,00	6,45	тк55-2011
Бульон куриный	188,00	188,00							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	58,52	44,00							
01.11.-31.12. - 30%	62,92	44,00							
01.01.-29.02. - 35%	67,76	44,00							
01.03. - 40%	73,48	44,00							
свекла - до 01.01. - 20%	81,75	60,00							
с 01.01. - 25%	86,98	60,00							
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00							
морковь от 01.01.-25%	15,96	12,00							
лук репчатый	11,00	10,00							
масло растительное	3,00	3,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
томатная паста	3,00	3,00							
сметана 15%	5,00	5,00							
Плов с мясом			180	14,27	15,35	39,96	264,00		тк403-1996
грунт куриный	67,50	50,00							
или говядина 1 категории	67,20	64,00							
масса тушеного мяса		40,00							
крупа рис пропаренный	46,00	46,00							
вода питьевая	99,00	99,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
морковь до 01.01.-20%	28,13	22,50							
с 01.01. - 25%	29,93	22,50							
лук репчатый	8,33	7,00							
томатная паста (без консервантов в красителях)	3,00	3,00							
масло растительное	3,00	3,00							
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,00	тк342-2011
яблоки свежие	22,60	20,00							
сахар песок	12,00	12,00							
вода питьевая	180	180							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,30	58,40	0,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	56,6	0,00	
Полдник				15,18	10,95	25,06	271,17	1,75	
Запеканка из творога со сгущенным молоком			80/15	12,90	9,05	11,45	199,01	0,72	№ 223-2011
творог	55,43	54,88							
крупа манная	5,60	5,60							
яйцо куриное	6,40	6,40							
сахар песок	2,40	2,40							
молоко питьевое 2,5% жирности	23,20	23,20							
масло растительное	0,96	0,96							
масса творожная		92,50							
молоко сгущенное	15,00	15,00							
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03	тк 685-2004
чай черный	0,50	0,50							
сахар песок	10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00							
вода	125,00	125,00							
Итого:				38,90	43,50	205,91	1320,00	3,00	
15 день									
Наименование блюда	Вход, г	Выход, г	Химический состав				Наименование блюда		
			Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	Витамин С		
Завтрак			16,78	19,20	40,41	505,24	1,78		
Бутерброд с маслом и повидлом		20/5/20	1,76	3,91	25,01	139,65	0,48	тк 2-2011	
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
повидло	20,00	20,00							
или									
Бутерброд с маслом		20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08	тк 3-2004	
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							
Омлет натуральный		110	9,50	9,30	2,32	131,54	0,40	тк 210-2011	
яйцо куриное	73,30	73,30							
молоко питьевое 2,5% жирности	42,50	42,50							
масса омлетной массы		115,80							
соль йодированная	0,50	0,50							
масло растительное	1,20	1,20							
Какао с молоком		200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,30	тк 382-2011	
какао-порошок	1,60	1,60							

сахар песок	11,00	11,00							
вода	100,00	100,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	56,6	0,00	
Второй завтрак				0,51	0,21	12,2	65,5	15,50	
Напиток из курицы			150	0,51	0,21	12,2	65,50	15,50	тк388-2011
курага	10,00	10,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода	140,00	140,00							
Обед				19,18	19,43	83,96	573,50	7,54	
Нарезка из свежих помидор			40	0,40	0,03	1,30	37,00	2,50	тк20-2011
помидоры свежие парниковые	42,00	40,00							
или помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00							
или									
Винегрет овощной			60	0,9	3,12	5,77	55,12	6,78	тк 71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	34,25	25,75							
01.11.-31.12. - 30%	36,82	25,75							
01.01.-29.02. - 35%	39,56	25,75							
01.03. - 40%	44,29	25,75							
масло сливочное картофель		25,00							
свекла - до 01.01. - 20%	27,93	22,35							
с 01.01. - 25%	29,72	22,35							
свекла - с 01.03	32,40	22,35							
масло сливочное свекла		20,50							
огурцы соленые	16,70	13,00							
масло растительное	1,50	1,50							
или									
Салат из отварной свеклы с зеленым гарниром			40	1,18	0,08	5,31	26,60	6,40	тк34-2010
свекла - до 01.01. - 20%	68,13	50,00							
с 01.01. - 25%	72,49	50,00							
с 01.03	61,43	50,00							
масло сливочное свекла		30,00							
горошек зеленый консервированный	14,76	9,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Суп гороховый с мясом и грибами			250/8/10	4,94	5,60	15,30	131,00	6,10	тк102-2011
говядина I категории	13,44	12,80							
масло сливочное мясо		8,00							
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							
горох душистый	20,00	20,00							
масло растительное	2,00	3,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00							
с 01.01. - 25%	15,96	12,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
соль поваренная	2,00	1,50							
вода	180,00	180,00							
хлеб пшеничный	16,00	16,00							
Капуста тушеная с мясом			180	9,23	13,16	28,50	182,65		тк 39-2005
фарш говяжий	59,16	58,00							
или говядина I категории	62,20	64,00							
масло сливочное мясо		40,00							
капуста белокочанная	200,00	160,00							
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00							
с 01.01. - 25%	15,96	12,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
томатная паста	3,00	3,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло растительное	3,00	3,00							
соль поваренная	1,50	1,50							
Компот из яблок + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20	тк348-2011
яблоко свежее	18,00	18,00							
сахар песок	10,00	10,00							
вода	180,00	180,00							
или									
Компот из вишни			200	0,16	0,04	14,10	58,28	3,00	тк348-2011
вишня	15,00	15,00							
вода	200,00	200,00							
сахар песок	12,00	12,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00	
Полдник				9,46	13,28	34,03	295,06	4,20	
Булочка пром. Производства			50	5,16	11,20	48,83	316,96	14,60	
или									
Крендель песочный			50	3,66	8,28	24,43	187,06		тк 42
яйца куриные	4,50	4,50							
сахар песок	11,00	11,00							

мука пшеничная в/с	29,30	29,30								
сода пищевая	0,14	0,14								
лимонная кислота	0,01	0,01								
вода	0,04	0,04								
сахар песок	3,60	3,60								
масло сливочное 72,5%	9,30	9,30								
мас. соль йодированная		38								
масло растительное	1,20	1,20								
Молоко кипяченое питьевое	210	200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	4,20	тк 385-2011	
Итого:				45,93	49,50	176,35	1439,30	29,02		
16 день										
Полученные блюда	Блюда	Порции	Выход, г	Химический состав				Наименование		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины		
								С		
Завтрак				9,73	13,01	42,49	321,77	1,14		
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11	тк 3-2011	
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00								
сыр	9,00	9,00								
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
Суп молочный рисовый с маслом			200/2	3,97	5,00	18,15	127,56	1,30	тк 162-1996	
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00								
вода	44,00	44,00								
крупа рис круглый	16,00	16,00								
сахар песок	2,00	2,00								
соль йодированная	0,57	0,57								
масло сливочное 72,5%	2,00	2,00								
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03	тк 685-2004	
чай черный	0,50	0,50								
сахар песок	10,00	10,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00								
вода	125,00	125,00								
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00	0,00		
Напиток из изюма + Витамины С			150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	тк 348-2011	
изюм светлый	15,00	15,00								
сахар песок	7,00	7,00								
вода	125,00	125,00								
Обед				29,98	20,31	74,48	618,33	64,85		
Огурцы соленные			30	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20	тк	
огурцы соленные	50,1	30,0								
или										
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			40	0,64	2,61	2,20	36,40	14,5	тк 58-2006	
помидоры свежие парниковые	40,95	30,00								
или помидоры свежие грунтовые	40,95	30,00								
масло растительное	1,00	1,00								
или										
Нарезка из свежего перца и огурцов			40	2,75	0,13	2,75	23,13		тк 70,71-2006	
огурцы свежие грунтовые	31,50	30,00								
или огурцы свежие парниковые	30,60	30,00								
перец свежий	12,50	10,00								
или										
Салат Зюровье			60	1,06	3,06	4,59	50,55	4,81	тк 34-2011	
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00								
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00								
масло сливочное 72,5%		22,94								
свекла - до 01.01.-20%	31,34	25,07								
с 01.01.-25%	31,59	23,98								
масло сливочное 72,5%		23,00								
горошек зеленый консервированный	20,02	15,00								
масло растительное	1,50	1,50								
Борщ с мясом и сметаной			250/10/5	5,63	6,01	12,80	128,53	21,13	тк 62-2011	
говядина I категории	16,80	16,00								
масло сливочное 72,5%		10,00								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	33,25	25,00								
01.11.-31.12.-30%	35,75	25,00								
01.01.-20.02.-35%	38,50	25,00								
01.03.-40%	41,75	25,00								
капуста б/кочанная	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								
лавровый лист	0,01	0,01								
лук репчатый	11,90	10,00								
масло растительное	3,00	3,00								
сметана 15%	5,00	5,00								
сахар песок	1,75	1,75								
соль йодированная	1,50	1,50								
вода	200,00	200,00								

Котлета по-польски			80	15,50	8,04	7,71	170,30	0,71	тк 58-2017
минтай с/м 5/г	68,85	51,00							
фарш куриный	30,60	30,00							
соль йодированная	0,70	0,70							
лук репчатый	7,14	6,00							
яйцо куриное	3,00	3,00							
сухарь панировочный	6,00	6,00							
масло сливочное 72,5 %		96,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150						
Картофельное пюре			50	1,10	1,50	7,34	47,92	1,04	тк 312-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	56,79	42,70							
01.11.-31.12. - 30%	61,06	42,70							
01.01.-29.02. - 35%	65,76	42,70							
01.03. - 40%	71,31	42,70							
молоко питьевое 2,5% жирности	7,88	7,50							
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00							
Капуста тушеная			100	2,66	1,60	10,00	66,60	16,95	тк 482-1996
капуста белокочанная	125,00	100,00							
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00							
с 01.01 - 25%	13,30	10,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
мука пшеничная в/с	2,50	2,50							
соль йодированная	0,50	0,50							
масло растительное	2,00	2,00							
Компот из яблоно-яблочной смеси			200	0,78	0,00	13,68	55,88	10,52	тк 344-2011
яблоно-яблочная смесь	20,00	20,00							
сахар песок	11,00	11,00							
вода питьевая	180,00	180,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00	
Полдник				5,61	4,20	41,98	227,98	0,90	тк 296-2004
Шанежка с картофелем			60	5,60	4,20	32,00	188,00	0,90	
мука пшеничная в/с	21,30	21,30							
дрожжи саф-менмент	0,30	0,30							
сахар песок	1,10	1,10							
яйцо куриное	1,10	1,10							
соль йодированная	0,30	0,30							
масло растительное	0,90	0,90							
молоко питьевое 2,5% жирности	8,00	8,00							
масло сливочное 72,5 %		32,00							
яйцо куриное	2,00	2,00							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	46,15	34,70							
01.11.-31.12. - 30%	49,62	34,70							
01.01.-29.02. - 35%	53,44	34,70							
01.03. - 40%	57,95	34,70							
молоко питьевое 2,5% жирности	2,10	2,00							
масло сливочное 72,5 %	1,00	1,00							
масло сливочное 72,5 %		39,70							
яйцо куриное для смазки изделия	0,70	0,70							
сметана 15% для смазки изделия	1,80	1,80							
масло сливочное 72,5 %		72,00							
масло растительное	0,50	0,50							
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011
чай черный	0,50	0,50							
вода	200,00	200,00							
сахар песок	10,00	10,00							
Итого:				45,44	43,00	174,01	1220,00	0,90	
17 день									
Наименование блюда	Издание	Порции	Выход	Химический состав				Наименование	
			г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	
Завтрак				11,02	14,79	61,00	396,00	2,81	
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08	тк 3-2004
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							
Каша овсяная молочная жидкая			200/5	6,40	7,45	27,44	203,30	1,56	тк 781-2011
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00							
вода	56,00	56,00							
овсянка	30,00	30,00							
сахар песок	4,00	4,00							
соль йодированная	0,00	0,00							
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
Кофейный напиток			200	2,79	2,28	22,60	93,25	1,17	тк 692-2004
кофейный напиток	2,50	2,50							
сахар песок	11,00	11,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00							
вода	100,00	100,00							
Второй завтрак				0,08	0,08	11,94	47,58	2,00	

Напиток из яблок + Витамин С			150	0,08	0,08	11,94	47,58	2,00	тк342-2011
яблоки свежие	16,95	15,00							
сахар песок	7,00	7,00							
Обед				31,96	24,10	99,05	693,00	50,97	
Салат "Цветный"			40	0,99	2,39	3,70	55,50	3,16	тк 39
морковь до 01.01	25,60	20,00							
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00							
масса отварной моркови		13,00							
картофель - 01.09.-31.10.-25%	33,25	25,00							
01.11.-31.12.-30%	33,75	25,00							
01.01.-29.02.-35%	38,50	25,00							
01.03.-40%	41,75	25,00							
масса отварного картофеля		15,00							
соленый огурец	16,70	10,00							
масло растительное	1,50	1,50							
или									
Салат из свежих огурцов			40	0,40	3,06	1,10	33,35	2,50	тк 20-2011
огурцы свежие парниковые	39,78	39,00							
или огурцы свежие грунтовые	39,78	39,00							
масло растительное	1,00	1,00							
или									
Салат из свеклы с огурцами			60	0,70	3,00	3,10	42,00	0,04	тк 21-2004
свекла	61,31	49,05							
свекла	65,24	49,05							
масса отварной свеклы		45,00							
огурцы соленые	21,71	13,00							
или огурцы свежие грунтовые	13,65	13,00							
или огурцы свежие парниковые	13,65	13,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
масло растительное	2,00	2,00							
или									
Пюре из отварной моркови с маслом растительным			40	0,50	3,00	3,80	49,00	2,41	тк11-2004
морковь до 01.01.-25%	53,14	42,51							
с 01.01.-25%	57,99	43,60							
морковь с 01.03	63,22	43,00							
масса отварной моркови		39,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной			250/8/5	8,19	3,31	19,81	142,82	7,81	тк120-1996
говядина I категории	13,44	12,80							
масса отварной свеклы		8,00							
картофель - 01.09.-31.10.-25%	39,90	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.-25%	16,25	13,00							
морковь с 01.01.-25%	17,29	13,00							
лук репчатый	11,00	10,00							
капуста б/кочанная	62,50	50,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло растительное	3,00	3,00							
сметана 15%	5,00	5,00							
вода	188,00	188,00							
Котлета мясная			70	10,80	8,20	11,20	162,30	0,10	тк 282-2011
фарш говяжий	28,56	28,00							
фарш куриный	20,40	20,00							
хлеб пшеничный	15,00	15,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	8,00	8,00							
яйца куриные	2,00	2,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
соль йодированная	0,60	0,60							
сахар йодированный	5,00	5,00							
масло подсолнечное		84							
соус сметанно-томатный (тк 601-2004)		30,00							
сметана 15%	15,00	15,00							
томатная паста	1,00	1,00							
вода	15,00	15,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
или									
Азу			80	13,19	13,36	2,61	138,40		тк402-2006
говядина I категории	67,20	64,00							
масса тушенки о мясе		40,00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00							
лук репчатый	5,95	5,00							
огурцы соленые	10,02	6,00							
мука пшеничная в/с	1,60	1,60							
масло растительное	1,00	1,00							
вода питьевая	35,00	35,00							
Макаронные отварные			150	5,82	4,49	37,08	212,15	0,00	тк 309-2011
макаронные изделия	52,50	52,50							
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00							
Кисель из свежих ягод			180	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00	тк 357-2002
сморородина с/м	15,00	15,00							

или брусника 0,5м	15,00	15,00								
или смородина 0,5м	15,00	15,00								
сахар песок	12,00	12,00								
крахмал	8,60	8,60								
вода питьевая	170,00	170,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00				
Полдник		6,33	15,79	28,14	270,00	1,32				
Слойка с сахаром	50	4,23	11,89	24,94	185,00	1,32			тк 827-2011	
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50								
сахар песок	0,80	0,80								
яйцо	0,60	0,60								
мука пшеничная в/с	0,60	0,60								
масло растительное	0,50	0,50								
Кисломолочный напиток	180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00				
Итого:		40,00	54,68	200,13	1406,58					
18 день										
Исходные продукты	Исход. г	Итого г	Выход, г	Химический состав				Наименование витаминов		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Вит. С		
Завтрак				10,38	14,90	68,93	444,80	6,95		
Бутерброд с маслом и повидлом			20/5/20	1,76	3,91	25,01	139,65	0,48		тк 2-2011
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
повидло	20,00	20,00								
Какао Дружба			200/5	5,20	6,90	27,20	198,00	5,17		тк 182-2011
пшено	10,00	10,00								
крупа рисовая	15,00	15,00								
вода питьевая	56,00	56,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00								
сахар песок	4,00	4,00								
масло сливочное	200,00	200,00								
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
Какао с молоком	180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,30			тк 382-2011	
какао-порошок	1,40	1,40								
сахар песок	10,00	10,00								
вода	90,00	90,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00								
Второй завтрак				0,02	0,08	13,44	85,00	40,00		
Напиток из смородины			150	0,02	0,08	13,44	85,00	40,00		тк 342-2011
смородина	15,00	15,00								
сахар песок	9,00	9,00								
вода питьевая	135,00	135,00								
Обед				23,22	11,86	53,95	572,50	25,17		
Салат витаминный			60	0,70	3,00	5,50	52,00	9,30		тк п.21 -2006
капуста б/кочанная	35,0	28,0								
яблоки свежие (без семян и кожуры)	18,6	13,0								
морковь до 01.01.-20%	20,00	16,00								
с 01.01. - 25%	21,28	16,00								
сахар песок	2,00	2,00								
масло растительное	3,00	3,00								
или										
Нарезка из свежих огурцов			40	0,60	0,03	1,30	11,00	2,50		таб 24-1996
огурцы свежие парниковые	40,80	40,00								
или огурцы свежие грунтовые	40,80	40,00								
или										
Салат из свеклы с огурцами			60	0,70	3,00	3,10	42,00	0,04		тк 21-2004
свекла	61,31	49,05								
свекла	65,24	49,05								
масса отварной свеклы		45,00								
огурцы соленые	21,71	13,00								
или огурцы свежие грунтовые	13,65	13,00								
или огурцы свежие парниковые	13,65	13,00								
соль йодированная	0,50	0,50								
масло растительное	2,00	2,00								
Суп овощной на курином бульоне со сметаной			250/5	2	3,40	10,00	79,00	3,50		тк 202-2005
капуста б/кочанная	31,25	25,00								
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%	22,50	18,00								
с 01.01. - 25%	23,94	18,00								
лук репчатый	11,90	10,00								
соль	1,50	1,50								
горошек консервированный	16,70	10,00								
сметана 15%	5,00	5,00								
масло растительное	4,00	4,00								
бульон куриный	188,00	188,00								

Жаркое по-домашнему			180	16,95	7,88	21,9	228,00	19,2	тк436-2004
грудаки куриная	67,50	50,00							
масса тушеного мяса		40,00							
картофель - 01.09.-31.10.-25%	150,60	120,00							
01.11.-31.12.-35%	171,60	120,00							
01.01.-20.02.-25%	184,56	120,00							
01.03.-40%	200,40	120,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00							
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00							
томатная паста	3,00	3,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
соль йодированная	1,50	1,50							
масло растительное	3,00	3,00							
Компот из яблок + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20	тк348-2011
яблоко светлый	20,00	20,00							
сахар песок	10,00	10,00							
вода	180,00	180,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00	
Полдник				13,05	8,44	20,53	250,26	0,80	
Сырники из творога со сгущенным молоком или соусом ягодным Пром. Производства			100/15	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80	тк 219-2011
творог	95,95	95,00							
крупа манная	10,00	10,00							
сахар песок	10,00	10,00							
масло растительное	1,20	1,20							
масса пшеничная		115,00							
молоко сгущенное	15,00	15,00							
или соус ягодный	15,00	15,00							
или									
Вареники из творога пром. Произ.			100/20	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80	тк 219-2011
творог	90,00	90,00							
крупа манная	6,00	6,00							
яйцо куриное	4,00	4,00							
сахар песок	7,00	7,00							
мука пшеничная в/с	10,00	10,00							
масло растительное	1,20	1,20							
масса пшеничная		117,00							
молоко сгущенное	20,00	20,00							
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011
чай чёрный	0,50	0,50							
лимон свежий	2,26	2,00							
вода	200,00	200,00							
сахар песок	12,00	12,00							
Итого:				46,67	35,28	211,00	1352,56	72,92	
19 день									
Наименование блюда	Среднее	Итого	Выход, г	Химический состав				Наименование витаминов	С
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				13,80	15,21	63,71	390,26	2,31	
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11	тк 3-2011
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
сыр	9,00	9,00							
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
Каша жидкая молочная ячневая			200/5	6,02	6,95	27,2	196,1	1,17	тк 182-2011
крупа ячневая	25,00	25,00							
вода	56,00	56,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00							
сахар песок	4,00	4,00							
масса пшеничная		200,00							
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03	тк685-2004
чай чёрный	0,50	0,50							
сахар песок	10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00							
вода	125,00	125,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00	
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, 1русл. банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84	
или									
Паниток из курицы			200	0,16	0,04	14,10	87,00	3,00	тк348-2011
курица	15,00	15,00							
сахар песок	10,00	10,00							
вода питьевая	185,00	185,00							
Обед				23,01	31,42	101,88	666,88	19,01	
Салат из свежих помидоров и огурцов			40	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56	тк 24-2011
помидоры свежие грунтовые	23,60	20,00							
или помидоры свежие парниковые	21,00	20,00							
огурцы свежие грунтовые	19,95	19,00							

или отрупы свеклы парниковые	19,38	19,00									
масло растительное	1,00	1,00									
или											
Салат из кукурузы консервированной			40	1,72	3,70	4,80	59,58				
кукуруза консервированная	64,35	59,00									
сахар песок	1,00	1,00									
масло растительное	1,00	1,00									
или											
Нарезка из отварной свеклы			60	0,66	0,10	5,28	25,20			тк 44-1996	
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40									
свекла - от 01.01 - 25%	86,95	65,40									
соль йодированная		60,00									
соль йодированная	0,30	0,30									
или											
Нарезка из моркови отварной с маслом			60	0,7	4,9	5	62	0,7		тк 10/1-2011	
морковь до 01.01.-20%	79,03	63,22									
с 01.01 - 25%	84,08	63,22									
масса отварной моркови		58,00									
соль йодированная	0,30	0,30									
масло растительное	2,00	2,00									
Суп с мясными фрикадельками			250/30	6,20	4,20	16,4	128,00	8,49		тк 137-2004	
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00									
с 01.01 - 25%	19,95	15,00									
лук репчатый	11,90	10,00									
масло растительное	3,00	3,00									
картофель - 01.09 - 31.10. - 25%	93,10	70,00									
01.11-31.12. - 30%	100,10	70,00									
01.01-29.02 - 35%	107,50	70,00									
01.03 - 40%	116,00	70,00									
соль йодированная	1,20	1,50									
лавровый лист	0,01	0,01									
вода	188,00	188,00									
фрикадельки											
фарш куриный	17,85	17,50									
фарш говяжий	17,85	17,50									
лук репчатый	3,21	2,70									
яйца куриные	1,30	1,90									
масса из фрикаделек		39,60									
Рыба запеченная			100	7,00	3,60	0,54	82,89	1,47		тк 377-2004	
горбуша с/м с/г	174,00	120,00									
или минтай с/м б/г	162,00	120,00									
соль йодированная	0,70	0,70									
масло растительное	1,20	1,20									
соус сметанный-томатный (тк 601-2004)		30,00									
сметана 15%	15,00	15,00									
томатная паста	1,00	1,00									
вода	15,00	15,00									
соль йодированная	0,20	0,20									
мука пшеничная в/с	1,50	1,50									
или											
суп рыбный в молочном соусе			80/50	7	17,60	9,56	135,40	1,14		тк 388-2004	
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	37,80	28,00									
горбуша с/м с/г	33,35	25,00									
хлеб пшеничный	14,00	14,00									
вода	11,00	11,00									
лук репчатый	11,90	10,00									
яйца куриные	4,00	4,00									
масло растительное	1,30	1,30									
сахар йодированный	6,00	6,00									
масса из фрикаделек		96,00									
соус сметанный		50,00									
молоко питьевое 2,5% жирности	12,50	12,50									
мука пшеничная в/с	3,75	3,75									
вода питьевая	37,50	37,5									
Рис отварной			150	3,64	5,37	36,69	209,70	0,00		тк 305-2011	
крупа рис круглый	52,50	52,50									
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00									
Компот из яблоно-яблочной смеси			200	0,78	0,00	13,68	55,88	10,52		тк 344-2011	
яблоно-яблочная смесь	20,00	20,00									
вода	180,00	180,00									
сахар песок	11,00	11,00									
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00					
Полдник			11,30	11,10	46,60	265,00	2,62				
Лепешка сметанная			70	5,50	6,10	37,00	190,00	0,02		тк 183-2011	
мука пшеничная в/с	48,00	48,00									
дрожжи саф-момент	0,45	0,45									
сахар песок	6,00	6,00									
соль йодированная	0,50	0,50									
масло сливочное 72,5 %	7,00	7,00									

или масло растительное	7,00	7,00								
сметана	9,00	9,00								
вода питьевая или молоко питьевое	15,00	15,00								
яйцо куриное	1,30	1,30								
масса полуфабриката	87,92	87,92								
масло растительное	1,20	1,20								
Молоко кипяченное питьевое	189	180	180	5,80	5,00	9,60	75,00	2,60	тк 385-2011	
Итого:				44,55	49,50	215,10	1412,14	0,91		
20 день										
Наименование блюда	Вход, г	Исход, г	Выход, г	Химический состав				Наименование витаминов		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал			
Завтрак				10,06	11,54	56,32	370,73	0,08		
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	тк 3-2004	
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
сыр	9,99	9,00								
Каша молочная кукурузная с маслом			200/5	4,73	6,18	27,13	183,60	1,17	тк 171-2011	
крупа кукурузная	25,00	25,00								
вода	56,00	56,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00								
соль йодированная	0,60	0,60								
сахар песок	4,00	4,00								
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98		тк 378-2011	
чай черный	0,50	0,50								
вода	200,00	200,00								
сахар песок	10,00	10,00								
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00		
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84		
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84		
Обед				18,35	17,99	66,36	520,70	34,71		
Яйно отварное с зеленым горошком			20/20	3,16	2,34	1,44	39,40		тк2/1-2011	
яйцо куриное	20,00	20,00								
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00								
или										
Яйно отварное	40,00	40,00	40	5,20	4,80	4,50	62,80		тк 150-2011	
или										
Нарезка из свежих огурцов			40	0,60	0,00	2,30	11,00	5,80	таб 24-1996	
огурцы свежие парниковые	42,00	40,00								
или огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00								
или										
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	66,00	40,0	40,0	3,90	0,10	6,3	42,0	7,00	сбор.рек 2011	
Рыбный суп			250/25	5,86	4,87	9,94	115,00	11,76	тк 48-2011	
горбуша с/м с/г	43,50	30,00								
или минтай с/м с/г	40,50	30,00								
или сом с/м с/г	49,20	30,00								
масса отварной рыбы		25,00								
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								
крупа перловая или рисовая	7,50	7,50								
морковь до 01.01-20%	12,50	10,00								
морковь от 01.01 -25%	13,80	10,00								
лук репчатый	9,52	8,00								
масло растительное	3,00	3,00								
лавровый лист	0,01	0,01								
вода	213,00	213,00								
соль поваренная	1,20	1,50								
или										
Суп- пюре овощной с грибами			250 /10	4,43	5,78	24,42	168,24	20,45	тгк 104-2018	
картофель 01.09-31.10	119,70	90,00								
картофель 01.11-31.12	128,70	90,00								
картофель 01.01-29.02	138,00	90,00								
картофель с 01.03	150,30	90,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00								
лук репчатый	14,28	12,00								
морковь до 01.01	25,00	20,00								
морковь с 01.02	26,60	20,00								
масло растительное	4,00	4,00								
бульон от картофеля	130,00	130,00								
соль йодированная	1,50	1,50								
Грибы										
хлеб пшеничный	16,00	10,00								
Ежики мясные			70	9,20	10,30	5,30	151,00	3,80	тк 423-1996	
фарш говяжий	47,94	47,00								
фарш куриный	17,85	15,00								
лук репчатый	8,00	8,00								
яйцо куриное	7,00	2,00								
крупа рис круглый	5,60	5,60								

соль	0,50	0,50								
мука пшеничная		94,40								
листья целлюлозные	1,00	1,00								
масло растительное для смазки листа										
Капуста тушеная			150	3,60	3,30	11,70	91,00	27,50	тк482-1996	
капуста б/кочанная	197,50	158,00								
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00								
с 01.01.-25%	19,95	15,00								
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00								
лук репчатый	11,90	10,00								
соль йодированная	1,00	1,00								
масло растительное	4,60	4,00								
или										
Картофельное пюре			150	3,25	4,70	22,01	143,76	2,50	тк312-2011	
картофель - 01.09.-31.10.-25%	170,24	128,00								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	183,04	128,00								
01.11.-31.12.-30%	197,12	128,00								
01.01.-29.02.-35%	213,76	128,00								
молоко пастеризованное 2,5% жирности	23,63	22,50								
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00								
Отвар из шиповника			200	0,51	0,21	12,2	65,50	15,50	тк388-2011	
плоды шиповника	16,00	16,00								
сахар песок	8,00	8,00								
вода	180,00	180,00								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,30	58,40	0,00		
Полдник				11,07	8,94	41,39	261,60	0,22		
Г - а пром.производства			60	8,97	5,04	38,19	205,60			

или

Ватрушка с творогом			70	8,97	5,04	38,19	205,60	0,22	тк140-2011	
тесто дрожжевое	53,50	53,50								
творог	25,40	25,40								
яйцо куриное	3,00	3,00								
сахар песок	4,40	4,40								
мука пшеничная в/с	2,60	2,60								
масло растительное	1,80	1,80								
листья целлюлозные		82,00								
Кисломолочный напиток			180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00		
Итого:				40,43	38,67	179,47	1243,03	38,85		
Соль йодированная в расчете на 1 день	4,50	4,50								
Среднее значение за период:				43,03	45,12	184,40	1329,55	33,24		
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 3 до 7 лет (75% от суточной потребности)				40,50	45,00	195,75	1350,00			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности				1,00	1,00	4,00				

Выполнил: Главный технолог

Горбанева Н.А.

Дата : 06 ноября 2018 год



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач (заместитель)
ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии
в Тюменской области»
А.Я.Фольмер

№ 019/Д

« 03 » Декабря 2018 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

о соответствии (несоответствии) зданий, территории, строений, сооружений, помещений, оборудования, транспортных средств и других подобных объектов, используемых юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями для осуществления своей деятельности требованиям государственных санитарно-эпидемиологических правил.

1. **Наименование услуги:** экспертиза примерного 20 дневного меню для питания детей 3-7 лет ООО «Магия вкуса».
2. **Заявитель:** Общество с ограниченной возможностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса»); юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25; фактический адрес: 625034, г. Тюмень, ул. Камчатская, д.192; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. **Получатель:** Общество с ограниченной возможностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса»); юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25; фактический адрес: 625034, г. Тюмень, ул. Камчатская, д.192; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. **Нормативные документы используемые экспертами при проведении экспертизы:** СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
5. **Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:**
Представленные документы:
Примерное 20-ти дневное меню для питания детей возрастной группы 3-7 лет; заявление № 77984 от 14.11.2018г.

Представленное меню разработано для четырехразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) детей с 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении, просчитано по содержанию основных пищевых веществ и энергии. Меню разработано на

Заключение:

Представленное примерное 20-дневное меню для питания детей возрастной группы 3 - 7 лет, разработанное Обществом с ограниченной ответственностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса») соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Врач по общей гигиене



В.И.Нечепуренко

