ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 лет и старше, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом			**18/5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**73,00**	**№1-2014**
батон	18,00	18,00					**175,00**	
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Каша молочная в ассоритменте			**200**	**2,64**	**5,06**	**25,29**	**180,00**	**№182-2011**
крупа рисовая	25,00	25,00						
или крупа пшеничная	25,00	25,00						
или крупа овсяная	24,00	24,00						
или крупа пшеная	27,00	27,00						
или крупа ячневая	24,00	24,00						
вода	89,00	89,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98,00	98,00						
соль йодированая	0,29	0,29						
сахар песок	1,00	1,00						
масло сливочное 72.5 %	2,50	2,50						
Запеканка творожная со сгущеным молоком			**100/20**	**12,49**	**7,82**	**23,17**	**196,00**	**№219-2011**
творог	92,92	92,00						
яйцо куриное	6,00	6,00						
крупа манная	8,00	8,00						
сахар песок	1,00	1,00						

сухари панировочные	2,00	2,00						
сметана	4,00	4,00						
масса полуфабриката		**113,00**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								
Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва			**100/20**	**12,33**	**7,82**	**23,17**	**196,0**	
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**557**	**18,01**	**19,32**	**78,04**	**558,04**	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			**270**	**7,22**	**8,71**	**32,54**	**244,93**	**ТТК**
курица-тушка	21,23	14,64						
масса отварной птицы		**12,00**						
свинина с/м	11,88	11,31						
масса отварной свинины		**7,80**						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	77,14	58,00						
01.11.-31.12. -43%	82,94	58,00						
01.01-29.02 - 54%	89,32	58,00						
01.03 - 67%	96,86	58,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
огурцы соленые	26,6	14,00						
томатная паста	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	1,254	1,10						
вода питьевая	245,00	245,00						
соль йодированая	0,40	0,40						

Жаркое по-домашнему			**250**	**15,50**	**18,55**	**30,15**	**369,00**	
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		***50***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	199,50	150,00						
01.11.-31.12. -43%	214,50	150,00						
01.01-29.02 - 54%	231,00	150,00						
01.03 - 67%	250,50	150,00						
лук репчатый	14,87	12,50						
морковь 20 %	23,44	18,75						
морковь 25%	24,94	18,75						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	8,75	8,75						
соль йодированая	0,50	0,50						
масло растительное	5,38	5,38						
зелень свежая	1,01	0,75						
чеснок	0,76	0,63						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
вода	32,00	32,00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0,27**	**0,09**	**15,21**	**63,14**	
смесь ягод	30,00	30,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб ржаной			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	
ИТОГО:			**800**	**27,02**	**28,14**	**119,59**	**820,72**	
Итого за завтрак, обед:			**1357**	**45,03**	**47,45**	**197,63**	**1378,76**	

2 день

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

ЗАВТРАК								
Колбаска мясная			**100**	**8,13**	**8,80**	**18,02**	**166,78**	**ТТК**
фарш говяжий	48,44	44,44						
филе бедра	15,89	14,44						
свинина	19,83	18,89						
вода питьевая	14,44	14,44						
хлеб пшеничный	10,00	10,00						
лук репчатый	9,83	9,02						
соль йодированая	0,20	0,20						
яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная	5,56	5,56						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			**100**	**8,13**	**8,80**	**18,02**	**166,78**	ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**2,85**	**24,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	65,00	65,00						
соль йодированая	0,50	0,50						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Какао с молоком			**200**	**2,80**	**2,54**	**12,58**	**87,05**	**№ 693-2004**
какао-порошок	2,50	2,50						
вода питьевая	110,00	110,00						
сахар песок	4,00	4,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Язычок слоеный с сахаром			**50**	**1,56**	**4,00**	**9,02**	**95,63**	**ТТК**

яйцо куриное	1,20	1,20						
сахар песок	2,00	2,00						
тесто слоеное промышленного производства	58,00	58,00						
масса п/ф		**61,20**						
масло растительное для смазкилиста	0,50	0,50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**555**	**18,11**	**18,46**	**78,18**	**557,72**	
ОБЕД								
Суп с птицей, крупой и овощами			**270**	**6,95**	**7,44**	**24,43**	**182,41**	
курица-тушка	25,38	17,50						
масса готовой птицы		***14***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	91,77	69,00						
01.11.-31.12. -43%	98,67	69,00						
01.01-29.02 - 54%	106,26	69,00						
01.03 - 67%	115,23	69,00						
морковь 25 %	22,61	17,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	250,00	250,00						
крупа рис круглый	17,00	17,00						
масло растительное	5,50	5,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
зелень свежая	0,81	0,60						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Гуляш из птицы			**110**	**14,90**	**14,36**	**20,41**	**307,22**	**260-2011**
филе куриное	68,75	62,50						

масса тушеной птицы		**50,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	6,00	6,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	4,00	4,00						
вода питьевая	74,00	74,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
Картофель отварной			**180**	**2,28**	**5,88**	**22,86**	**122,40**	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	236,74	178,00						
01.11.-31.12. -43%	254,54	178,00						
01.01-29.02 - 54%	274,12	178,00						
01.03 - 67%	297,26	178,00						
вода питьевая	356,00	356,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло растительное	5,00	5,00						
Компот из сухофруктов			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**350-2011**
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб ржаной			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	
ИТОГО:			**820**	**27,64**	**28,33**	**119,33**	**846,38**	
Итого за завтрак, обед:			**1375**	**45,75**	**46,79**	**197,51**	**1404,10**	

3 день

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

Горячий бутерброд "Пикантный"			**30**	**6,06**	**5,03**	**13,40**	**118,90**	**ТТК**
сыр Сулугуни	11,11	11,00						
батон молочный	18,00	18,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Борщ с птицей и сметаной			**250**	**7,56**	**11,28**	**17,02**	**178,30**	**ТТК**
курица-тушка	29,00	20,00						
масса отварной птицы		***16,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26,60	20,00						
01.11.-31.12. -43%	28,60	20,00						
01.01-29.02 - 54%	30,80	20,00						
01.03 - 67%	33,40	20,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-25%	13,75	11,00						
с 01.01 - 33%	14,63	11,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,02	0,02						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана	6,00	6,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	2,50	2,50						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**12,00**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	1,00	1,00						

сахар песок	5,00	5,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	160,00	160,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	
ИТОГО:			**640**	**18,07**	**18,41**	**79,83**	**568,34**	
ОБЕД								
Суп Лагман с птицей			**280**	**9,50**	**7,09**	**27,50**	**204,89**	
курица-тушка	19,46	13,42						
масса отварной птицы		**11,00**						
спагетти	30,20	30,20						
масса отварных спагетти		**62**						
чеснок	1,38	1,08						
лук репчатый	14,28	12,00						
масло растительное	4,70	4,70						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	23,94	18,00						
01.11.-31.12. -43%	25,74	18,00						
01.01-29.02 - 54%	27,72	18,00						
01.03 - 67%	30,06	18,00						
морковь 20 %	14,13	11,30						
морковь 25%	15,03	11,30						
соль йодированая	0,50	0,50						
вода питьевая	173,00	173,00						
перец с/м	10,00	10,00						
томатная паста	5,40	5,40						
Плов с мясом			**250**	**13,34**	**20,42**	**30,52**	**364,26**	
свинина с/м	58,80	56,00						

масса тушеного мяса		***40***						
крупа рис пропаренный	55,00	55,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
соль йодированая	0,50	0,50						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
куркума	0,01	0,01						
лук репчатый	14,28	12,00						
масло растительное	4,98	4,98						
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**22,64**	**104,68**	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб ржаной			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,89**	**66,30**	
ИТОГО:			**800**	**27,10**	**28,49**	**117,71**	**850,63**	
Итого за завтрак, обед:			**1440**	**45,17**	**46,90**	**197,54**	**1418,97**	

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,16**	**1,66**	**11,50**	**№101-2004**

Чахохбили			**100**	**10,11**	**10,87**	**7,76**	**123,18**	**№ 491-2004**
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готового мяса		**50,00**						
лук репчатый	27,37	23,00						
томаты свежие	24,15	23,00						
или томаты с/м	23,00	23,00						
вода питьевая	33,00	33,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло растительное	3,50	3,50						
лимонная кислота	0,17	0,17						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,75**	**24,62**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло растительное	4,40	4,40						
соль йодированая	0,40	0,40						
Напиток из смеси сухофруктов			**200**	**0,74**	**0,28**	**24,67**	**114,68**	ТТК
сухофрукты	18,20	18,20						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,35**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**620**	**18,60**	**18,42**	**80,07**	**550,55**	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гренками			**250/20**	**9,98**	**9,30**	**33,51**	**232,57**	**ТТК**

филе куриное	18,70	17,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113,05	85,00						
01.11.-31.12. -43%	121,55	85,00						
01.01-29.02 - 54%	130,90	85,00						
01.03 - 67%	141,95	85,00						
морковь 20 %	28,75	23,00						
морковь 25%	30,59	23,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34,00	34,00						
вода питьевая	91,00	91,00						
масло сливочное 72.5 %	3,50	3,50						
соль йодированая	0,20	0,20						
хлеб пшеничный	32,00	20,00						
Тефтель мясной			**100**	**8,95**	**9,57**	**20,86**	**185,03**	**ТТК**
фарш говяжий	41,82	41,00						
филе куриное	40,70	37,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	10,40	10,40						
масса отварного риса		**26,00**						
вода питьевая	24,00	24,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		***118,00***						
масло растительное	1,50	1,50						
или								

Тефтель мясной п/ф пром.произ			**100**					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118,00	118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Капуста тушеная			**180**	**4,52**	**8,36**	**23,56**	**187,60**	**245-1997**
капуста б/к	232,50	186,00						
морковь до 01.01.-25%	27,50	22,00						
с 01.01 - 33%	29,26	22,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
мука пшеничная	2,80	2,80						
вода питьевая	14,50	14,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай с сахаром и брусникой			**200**	**0,27**	**0,09**	**2,15**	**43,14**	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	9,00	9,00						
брусника с/м	5,00	5,00						
Хлеб ржаной			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,87**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	
ИТОГО:			**810**	**27,19**	**28,00**	**115,98**	**819,61**	
Итого за завтрак, обед:			**1430**	**45,79**	**46,42**	**196,05**	**1370,16**	

5 день

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

ЗАВТРАК								
Шницель рыбный			**100**	**12,05**	**12,40**	**28,05**	**213,60**	**ТТК**
минтай тушка с/м	89,04	57,08						
или филе минтая	89,62	57,08						
свинина	22,17	21,11						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,56	9,56						
лук репчатый	11,90	10,00						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			**100**	**12,05**	**12,40**	**28,05**	**213,60**	**ТТК**
шницель рыбный п/ф пром.произ	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Пюре картофельное			**200**	**3,90**	**5,64**	**25,06**	**164,94**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	255,36	192,00						
01.11.-31.12. -30%	274,56	192,00						
01.01-29.02 - 35%	295,68	192,00						
01.03 - 40%	320,64	192,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	6,00	6,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,80**	**0,55**	**21,29**	**138,12**	
ИТОГО:			**550**	**18,76**	**18,59**	**80,38**	**556,64**	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	100,00						
или томаты свежие	63,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,17**	**1,67**	**11,50**	**№101-2004**
Суп гороховый с мясом и зеленью			**250**	**8,00**	**9,97**	**30,17**	**228,54**	
свинина	17,55	15,95						
масса отварного мяса		***11***						
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						
горох лущёный	30,50	30,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	16,66	14,00						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода	230,00	230,00						
зелень свежая	1,76	1,30						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Паста с курицей и сулугуни			**230**	**18,01**	**17,24**	**61,10**	**478,35**	ТТК
Паста:								
филе куриное	44,53	40,48						
макароны	57,50	57,50						
морковь до 01.01.-25%	23,00	18,40						

с 01.01 - 33%	24,47	18,40						
лук репчатый	21,90	18,40						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированая	0,60	0,60						
сыр сулугуни	13,01	12,88						
соус для пасты помадоро:		***60***						
томаты с/м	33,80	33,80						
вода питьевая	30,00	30,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
сахар песок	0,50	0,50						
чеснок	1,50	1,25						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
Компот из смородины			**200**	**0,08**	**0,08**	**11,94**	**49,30**	
смородина красная	25,00	25,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
ИТОГО:			**800**	**28,15**	**27,63**	**116,97**	**824,22**	
Итого за завтрак, обед:			**1350**	**46,91**	**46,22**	**197,35**	**1380,86**	
Итого за 5 дней :				**228,65**	**233,77**	**986,08**	**6952,85**	
Средняя за 1 день :				**45,73**	**46,75**	**197,22**	**1390,57**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Кукуруза консервированная (бланшированная)			**100**	**1,42**	**0,12**	**24,18**	**38,15**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	154,00	100,00						
Гуляш из свинины			**100**	**11,53**	**11,29**	**11,02**	**160,26**	**433-2004**

свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50,00						
лук репчатый	15,86	13,33						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4,00	4,00						
мука пшеничная в/с	4,44	4,44						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
вода питьевая	67,00	67,00						
Рис отварной			**180**	**3,94**	**6,93**	**22,30**	**265,11**	**№ 511-2004**
крупа рисовая	63,00	63,00						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированая	0,50	0,50						
Напиток ягодный			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК**
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,11**	**0,21**	**11,58**	**55,25**	
ИТОГО:			**605**	**18,01**	**18,55**	**79,06**	**558,75**	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			**290**	**8,00**	**12,59**	**23,65**	**241,43**	
курица-тушка	26,28	18,13						
масса отварной курицы		***14,5***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48,21	36,25						
01.11.-31.12. -30%	51,84	36,25						
01.01-29.02 - 35%	55,83	36,25						
01.03 - 40%	60,54	36,25						

капуста б/к	45,31	36,25						
соль йодированая	0,30	0,30						
морковь 20 %	27,19	21,75						
морковь 25%	28,93	21,75						
томатная паста	9,00	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	17,25	14,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	260,00	260,00						
зелень свежая	0,68	0,72						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
сметана 15%	7,25	7,25						
Курица запеченая с картофелем, сметаной			**250**	**15,36**	**15,38**	**49,25**	**399,06**	
бедро куриное на кости	98,34	89,40						
или грудка куриная на кости	108,75	75,00						
масса готовой птицы		**60**						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	332,50	250,00						
01.11.-31.12. -30%	357,50	250,00						
01.01-29.02 - 35%	385,00	250,00						
01.03 - 40%	417,50	250,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
сметана м.д.ж. 15%	6,00	6,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**820**	**27,40**	**28,76**	**120,57**	**824,12**	
Итого за завтрак, обед:			**1425**	**45,41**	**47,31**	**199,63**	**1382,87**	
7 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Тефтель мясной			**100**	**9,29**	**10,70**	**18,41**	**155,84**	**ТТК**
фарш говяжий	41,82	41,00						
филе куриное	40,70	37,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	10,40	10,40						
масса отварного риса		**26,00**						
вода питьевая	24,50	24,50						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		***118,00***						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**100**					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118,00	118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			**180**	**3,48**	**2,91**	**12,05**	**142,40**	**224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175,56	132,00						
01.11.-31.12. -30%	188,76	132,00						
01.01-29.02 - 35%	203,28	132,00						
01.03 - 40%	220,44	132,00						

морковь 20 %	25,50	20,40						
морковь 25%	27,13	20,40						
капуста белокочанная	78,00	62,40						
лук репчатый	15,47	13,00						
томатная паста	2,40	2,40						
соль йодированая	0,45	0,45						
чеснок	0,60	0,50						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай "Витаминый"			**200**	**0,27**	**0,05**	**13,46**	**55,46**	**ТТК**
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	5,00	5,00						
плоды шиповника	2,00	2,00						
Витушка с повидлом из слоеного теста			**40**	**3,55**	**5,23**	**15,63**	**111,2**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства	48,00	48,00						
повидло	8,00	8,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		**58,00**						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
Итого:			**560**	**18,60**	**19,28**	**80,39**	**564,35**	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			**300**	**5,92**	**8,81**	**17,95**	**216,09**	
курица-тушка	27,19	18,75						
масса отварной курицы		***15***						
свекла 20 %	85,00	68,00						

свекла 25 %	90,44	68,00						
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						
соль йодированая	0,40	0,40						
морковь 20 %	13,75	11,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
томатная паста	4,00	4,00						
вода	250,00	250,00						
лимонная кислота	0,17	0,17						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана 15%	8,00	8,00						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			**230**	**18,23**	**18,98**	**44,01**	**450,56**	**ТТК**
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	195,00	195,00						
вода питьевая	***360,00***	***360***						
соль йодированая	1,00	1,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	2,00						
Компот из кураги			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	
курага	18,00	18,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**800**	**27,88**	**28,48**	**115,90**	**856,80**	
Итого за завтрак, обед:			**1360**	**46,48**	**47,76**	**196,29**	**1421,15**	
8 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,55**	**0,11**	**1,11**	**7,67**	**№101-2004**
Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему			**100**	**9,55**	**12,05**	**15,28**	**171,44**	**ТТК**
грудка куриная на кости	134,20	122,00						
или бедро куриное	174,00	145,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6,00	6,00						
чеснок	0,60	0,50						.
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированая	0,25	0,25						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**3,69**	**21,96**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	65,00	65,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Кофейный напиток			**200**	**1,70**	**2,84**	**20,14**	**139,00**	**№692-2004**
кофейный напиток	2,00	2,00						
вода питьевая	135,00	135,00						
сахар песок	6,00	6,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**620**	**18,42**	**19,09**	**80,40**	**561,87**	
ОБЕД								

Суп овощной с птицей			**260**	**10,63**	**10,69**	**27,00**	**245,30**	**ТТК**
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы		***12***						
капуста б/к	30,00	24,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	81,80	61,50						
01.11.-31.12. -43%	87,94	61,50						
01.01-29.02 - 54%	94,71	61,50						
01.03 - 67%	102,70	61,50						
морковь 25 %	21,28	16,00						
морковь 20 %	20,00	16,00						
лук репчатый	15,47	13,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	223,00	223,00						
томатная паста	8,00	8,00						
масло растительное	4,90	4,90						
соль йодированая	0,40	0,40						
зелень свежая	0,81	0,60						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Пюре картофельное			**180**	**3,99**	**5,64**	**25,21**	**172,51**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	223,44	168,00						
01.11.-31.12. -30%	240,24	168,00						
01.01-29.02 - 35%	258,72	168,00						
01.03 - 40%	280,56	168,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,83	26,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло сливочное 72.5 %	3,60	3,60						
Тефтель рыбный			**100**	**9,98**	**10,78**	**11,98**	**187,61**	**ТТК**
минтай тушка с/м	88,14	56,50						
или филе минтая	88,71	56,50						

филе бедра птицы	22,89	21,00						
вода питьевая	11,00	11,00						
крупа рисовая	7,00	7,00						
масса отварного риса:		**17,50**						
лук репчатый	13,09	11,00						
масло растительное	2,00	2,00						
лук репчатый пассерованный		7,00						
соль йодированая	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	4,00						
масса п/ф		**118,00**						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			**100**					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	118,00	118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,50**	**0,00**	**20,36**	**121,28**	
яблоки свежие	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**800**	**28,23**	**27,72**	**116,97**	**826,15**	
Итого за завтрак, обед:			**1420**	**46,65**	**46,81**	**197,37**	**1388,02**	

9 день

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

Бутерброд с маслом и сыром			**18/5/10**	**5,92**	**7,42**	**11,69**	**117,84**	**№71-2004**
батон	18,00	18,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	10,10	10,00						
Рассольник Ленинградский с птицей,сметаной и зеленью			**250**	**10,00**	**10,65**	**18,06**	**204,58**	**ТТК**
курица-тушка	32,63	22,50						
масса отварной птицы		***18***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	74,48	56,00						
01.11.-31.12. -30%	80,08	56,00						
01.01-29.02 - 35%	86,24	56,00						
01.03 - 40%	93,52	56,00						
крупа перловая	5,00	5,00						
морковь 20 %	16,25	13,00						
морковь 25%	17,29	13,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	24,70	13,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
вода	235,00	235,00						
сметана 15%	8,00	8,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**45**	**1,75**	**0,25**	**23,50**	**103,25**	
ИТОГО:			**648**	**18,34**	**18,70**	**77,48**	**550,65**	

ОБЕД								
Суп -лапша с птицей			**260**	**10,78**	**9,77**	**36,72**	**286,6**	**692-2004**
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы		***12***						
макаронные изделия (лапша)	12,00	12,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,30	9,50						
масло растительное	5,00	5,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода	213,00	213,00						
Бефстроганов из мяса			**100**	**10,33**	**11,49**	**12,69**	**236,96**	**245-2011**
свинина	66,15	63,00						
масса готового мяса		**45,00**						
морковь до 01.01	13,75	11,00						
морковь с 01.01	14,63	11,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
сметана	13,50	13,50						
вода питьевая	22,00	22,00						
мука пшеничная в/с	2,80	2,80						
соль йодированая	0,35	0,35						
масло растительное	6,00	6,00						
Картофель отварной			**180**	**2,95**	**5,88**	**22,86**	**146,88**	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	236,74	178,00						
01.11.-31.12. -43%	254,54	178,00						

01.01-29.02 - 54%	274,12	178,00						
01.03 - 67%	297,26	178,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
масло растительное	5,00	5,00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0,27**	**0,09**	**15,21**	**63,14**	
смесь ягод	30,00	30,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**800**	**27,46**	**27,84**	**119,90**	**833,03**	
Итого за завтрак, обед:			**1448**	**45,80**	**46,54**	**197,38**	**1383,68**	

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Плов с мясом			**260**	**11,35**	**12,68**	**32,50**	**253,95**	**№443-2004**
свинина мясная	88,20	84,00						
масса тушеного мяса		**60**						
масло растительное	6,00	6,00						
крупа рисовая	71,00	71,00						
морковь до 01.01.-20%	33,75	27,00						
с 01.01 - 25%	35,91	27,00						
лук репчатый	26,18	22,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	206,00	206,00						
куркума	0,01	0,01						
Палочка слоеная с сыром			**50**	**4,12**	**5,57**	**11,95**	**101,02**	**ТТК**

тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00						
сыр	8.08	8,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0,50	0,50						
яйцо куриное	1,50	1,50						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Напиток из кураги			**200**	**0,60**	**0,08**	**11,52**	**90,70**	**ТТК**
курага	15,00	15,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,00**	**0,38**	**20,84**	**99,45**	
ИТОГО:			**560**	**18,07**	**18,71**	**76,81**	**545,12**	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гренками			**250/10**	**10,30**	**9,66**	**33,08**	**280,30**	**ТТК**
филе куриное	19,25	17,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113,05	85,00						
01.11.-31.12. -43%	121,55	85,00						
01.01-29.02 - 54%	130,90	85,00						
01.03 - 67%	141,95	85,00						
морковь 20 %	28,75	23,00						
морковь 25%	30,59	23,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34,00	34,00						
вода питьевая	91,00	91,00						
масло сливочное 72.5 %	3,40	3,40						
соль йодированая	0,40	0,40						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Котлета мясо-картофельная			**100**	**8,13**	**8,80**	**18,02**	**166,78**	**ТТК**
фарш говяжий с/м	21,80	20,00						
филе бедра с/м	29,70	27,00						

филе куриное с/м	46,20	42,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	17,29	13,00						
01.11.-31.12. -43%	18,59	13,00						
01.01-29.02 - 54%	20,02	13,00						
01.03 - 67%	21,71	13,00						
лук репчатый	14,17	13,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
сухари панировочные	5,00	5,00						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ			**100**					ТТК
Котлета по-хлыновски п/ф пром. произ (зам)	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Капуста тушеная			**180**	**4,52**	**8,36**	**23,56**	**197,60**	**245-1997**
капуста б/к	232,50	186,00						
морковь до 01.01.-25%	27,50	22,00						
с 01.01 - 33%	29,26	22,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
мука пшеничная	3,00	3,00						
вода питьевая	14,50	14,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло растительное	10,00	10,00						
Чай с сахаром и брусникой			**200**	**0,27**	**0,09**	**2,15**	**43,14**	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
брусника с/м	5,00	5,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**820**	**27,24**	**27,69**	**118,49**	**831,47**	
Итого за завтрак, обед:			**1380**	**45,32**	**46,40**	**195,30**	**1376,59**	
Итого за 5 дней :				**229,66**	**234,82**	**985,97**	**6952,30**	
Средняя за 1 день :				**45,93**	**46,96**	**197,19**	**1390,46**	
11 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Каша молочная в ассортименте			**250**	**7,95**	**9,04**	**23,63**	**212,95**	**№264-2013**
крупа пшено	25,00	37,50						
крупа рисовая	32,00	32,00						
или крупа пшеничная	32,00	32,00						
или крупа овсяная	30,00	30,00						
или крупа ячневая	30,00	30,00						
вода	107,50	107,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,80						
Пирог Царский			**90**	**8,36**	**9,17**	**27,15**	**217,13**	**№ 85-2006**
масло сливочное 72.5 %	12,50	12,50						
мука пшеничная в/с	34,07	34,07						
разрызлитель	0,03	0,03						
яйцо куриное	12,40	12,40						
творог 9%	43,43	43,00						
сахар песок	2,00	2,00						
масса п/ф		**104,00**						

масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с лимоном			**200/3**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 377-2011)**
чай заварка	0,50	1,00						
лимон	3,42	3,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**570**	**18,10**	**18,55**	**79,28**	**558,46**	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	100,00						
или томаты свежие	63,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,17**	**1,67**	**11,50**	**№101-2004**
Суп с птицей, крупой и овощами			**230**	**5,83**	**11,48**	**21,95**	**223,82**	
курица-тушка	20,84	14,38						
масса готовой птицы		***11,5***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	73,15	55,00						
01.11.-31.12. -43%	78,65	55,00						
01.01-29.02 - 54%	84,70	55,00						
01.03 - 67%	91,85	55,00						
морковь 25 %	17,29	13,00						
морковь 20 %	16,25	13,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	216,00	216,00						
томатная паста	8,00	8,00						
крупа рис круглый	10,00	10,00						
масло растительное	4,63	4,63						

соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,81	0,60						
Гуляш из птицы			**100**	**13,43**	**13,06**	**19,51**	**279,29**	**260-2011**
филе куриное	61,88	56,25						
масса тушеного мяса		**45,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,50	5,50						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
масло растительное	3,30	3,30						
вода питьевая	67,00	67,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**2,28**	**24,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	66,00	66,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	475,00	475,00						
масло сливочное 72.5 %	3,60	3,60						
Компот из сухофруктов			**180**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**350-2011**
сухофрукты	17,00	17,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00		**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,80**	**0,55**	**28,95**	**69,06**	
ИТОГО:			**830**	**28,05**	**27,62**	**120,53**	**825,90**	
Итого за завтрак, обед:				**46,15**	**46,17**	**199,81**	**1384,36**	
12 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
ЗАВТРАК								
Суп гороховый с птицей			**250**	**9,30**	**10,75**	**17,56**	**198,01**	**№ 36-2011**

курица-тушка	29,91	20,63						
масса отварной птицы		***16,50***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90,44	68,00						
01.11.-31.12. -30%	97,24	68,00						
01.01-29.02 - 35%	104,72	68,00						
01.03. - 67%	113,56	68,00						
горох лущёный	28,00	28,00						
масло растительное	4,00	4,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
вода	205,00	205,00						
Улитка с корицей			**50**	**6,97**	**7,46**	**17,09**	**155,24**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства	52,00	52,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
корица	0,03	0,03						
сахар песок	1,50	1,50						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
Масса полуфабриката		**55,53**						
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
яйцо для смазки изделия	2,00	2,00						
сахарная пудра	1,00	1,00						
Напиток ягодный			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК**
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
или яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
вода питьевая	215,00	215,00						

сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
ИТОГО:			**660**	**18,34**	**18,79**	**77,68**	**560,83**	
ОБЕД								
Яйцо отварное			**40**	**5,20**	**4,80**	**4,50**	**62,80**	
яйцо куриное	40,00	40,00						
Свекольник с птицей и сметаной			**270**	**5,91**	**8,81**	**13,98**	**226,24**	
курица-тушка	21,75	15,00						
масса отварной курицы		***12***						
свекла 20 %	76,25	61,00						
свекла 25 %	81,13	61,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	50,54	38,00						
01.11.-31.12. -30%	54,34	38,00						
01.01-29.02 - 35%	58,52	38,00						
01.03 - 40%	63,46	38,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	10,23	8,60						
томатная паста	3,00	3,00						
вода	230,00	230,00						
лимонная кислота	0,16	0,16						
масло растительное	4,50	4,50						
сметана 15%	7,00	7,00						
Гречка по купечески			**230**	**13,02**	**14,31**	**42,59**	**339,66**	
свинина с/м	74,97	71,40						
масса готового мяса		***51***						
крупа гречневая	70,30	70,30						

вода для варки	180,00	180,00						
морковь 20 %	25,63	20,50						
морковь 25%	27,27	20,50						
лук репчатый	22,61	19,00						
масса пассерованных овощей		***43***						
соль йодированая	0,60	0,60						
масло растительное	6,50	6,50						
Компот из кураги			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	
курага	18,00	18,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**800**	**27,86**	**28,61**	**115,01**	**818,85**	
Итого за завтрак, обед:			**1460**	**46,20**	**47,40**	**192,69**	**1379,68**	

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Биточек мясной			**100**	**9,56**	**11,54**	**14,18**	**171,4**	**ТТК**
фарш говяжий с/м	17,00	17,00						
филе куриное	32,70	30,00						
филе бедра	35,20	32,00						
вода питьевая	11,79	11,79						
хлеб пшеничный	10,00	10,00						
лук репчатый	9,81	9,00						
соль йодированая	0,21	0,21						
яйцо куриное	3,00	3,00						

мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**118,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Биточек мячной пром. производства зам.			**100**					
биточек мясной пром. производства зам.	118,00	118,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**4,18**	**18,60**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	65,00	65,00						
соль йодированая	0,55	0,55						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло растительное	4,50	4,50						
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК**
яблоки свежие	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Йогурт			**125**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**645**	**18,26**	**18,86**	**76,66**	**562,32**	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			**260**	**9,36**	**13,61**	**29,42**	**241,66**	
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы		***12***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	81,80	61,50						
01.11.-31.12. -30%	87,94	61,50						
01.01-29.02 - 35%	94,71	61,50						
01.03 - 40%	102,70	61,50						
крупа перловая	7,00	7,00						

морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
лук репчатый	13,09	11,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	26,60	14,00						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	245,00	245,00						
сметана 15%	6,00	6,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Тефтель мясной			**100**	**9,96**	**10,08**	**21,63**	**188,92**	**ТТК**
фарш говяжий	42,84	42,00						
филе куриное	41,25	37,50						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	10,00	10,00						
масса отварного риса		**25,00**						
вода питьевая	20,00	20,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	4,50	4,50						
масса п/ф		***118,00***						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**100**					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118,00	118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			**180**	**3,48**	**3,10**	**13,74**	**200,40**	**224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175,56	132,00						
01.11.-31.12. -30%	188,76	132,00						
01.01-29.02 - 35%	203,28	132,00						

01.03 - 40%	220,44	132,00						
морковь 20 %	25,63	20,50						
морковь 25%	27,27	20,50						
капуста белокочанная	78,13	62,50						
лук репчатый	15,47	13,00						
томатная паста	2,40	2,40						
соль йодированая	0,60	0,60						
чеснок	0,72	0,60						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай "Витаминый"			**200**	**0,27**	**0,05**	**13,46**	**55,46**	**ТТК**
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	4,00	4,00						
плоды шиповника	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**810**	**27,09**	**27,62**	**119,93**	**830,09**	
Итого за завтрак, обед:				**45,35**	**46,48**	**196,59**	**1392,41**	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Кукуруза консервированная (бланшированная)			**100**	**0,85**	**0,07**	**14,51**	**22,89**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	154,00	100,00						
Курица в соусе с томатом			**100**	**12,39**	**10,62**	**11,06**	**128,96**	**№ 410-2013**
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						

масса готовой птицы		**50,00**						
лук репчатый	27,37	23,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
морковь 25%	22,61	17,00						
томатная паста	5,00	5,00						
сметана	3,50	3,50						
вода питьевая	40,00	40,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированая	0,25	0,25						
чеснок	0,48	0,40						
сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	3,50	3,50						
сахар песок	0,20	0,20						
Рис отварной			**180**	**3,31**	**7,50**	**23,86**	**265,11**	**№ 511-2004**
крупа рисовая	63,00	63,00						
масло растительное	5,20	5,20						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
или								
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,34**	**25,96**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло растительное	3,70	3,70						
соль йодированая	0,40	0,40						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	

ИТОГО:			**620**	**18,34**	**18,53**	**77,93**	**545,34**	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			**290**	**6,03**	**12,25**	**17,64**	**237,38**	
курица-тушка	28,64	19,75						
масса отварной курицы		***15,8***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	49,21	37,00						
01.11.-31.12. -30%	52,91	37,00						
01.01-29.02 - 35%	56,98	37,00						
01.03 - 40%	61,79	37,00						
картофель	61,79	37,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
морковь 20 %	26,25	21,00						
морковь 25%	27,93	21,00						
томатная паста	3,00	3,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	17,25	14,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	260,00	260,00						
зелень свежая	0,68	0,58						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
сметана 15%	6,00	6,00						
Мясо духовое			**230**	**16,45**	**14,50**	**35,00**	**358,70**	**360-2013**
свинина	68,51	65,25						
масса тушенного мяса		**45**						
масло растительное	6,00	6,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239,40	180,00						
01.11.-31.12. -30%	257,40	180,00						
01.01-29.02 - 35%	277,20	180,00						
01.03 - 40%	300,60	180,00						

лук репчатый	26,18	23,00						
сметана	3,00	3,00						
томатная паста	4,00	4,00						
мука пшеничная	2,50	2,50						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	30,00	30,00						
Компот из сухофруктов			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**350-2011**
сухофрукты	17,00	17,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**800**	**27,10**	**27,61**	**115,84**	**830,43**	
Итого за завтрак, обед:				**45,44**	**46,14**	**193,77**	**1375,77**	

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**ГОТОВО**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Тефтель рыбный			**100**	**11,05**	**12,70**	**15,60**	**188,36**	**ТТК**
минтай тушка с/м	90,48	58,00						
или филе минтая	91,06	58,00						
филе бедра птицы	21,80	20,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
крупа рисовая	5,10	5,10						
масса отварного риса:		**12,75**						
лук репчатый	13,09	11,00						
масло растительное	2,00	2,00						
лук репчатый пассерованный		9,00						

соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**116,00**						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			**100**					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	116,00	116,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Пюре картофельное			**200**	**3,90**	**5,64**	**25,06**	**164,94**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	230,09	173,00						
01.11.-31.12. -30%	247,39	173,00						
01.01-29.02 - 35%	266,42	173,00						
01.03 - 40%	288,91	173,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Чай ягодный с сахаром			**200**	**0,90**	**0,30**	**5,36**	**48,00**	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
брусника с/м	5,00	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,05**	**0,15**	**14,10**	**61,95**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**570**	**18,68**	**19,13**	**78,64**	**551,65**	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	100,00						
или томаты свежие	63,00	100,00						
или								

Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,17**	**1,67**	**11,50**	**№101-2004**
Суп Лагман с курицей			**230**	**10,12**	**7,56**	**30,33**	**228,18**	
курица-тушка	15,92	10,98						
масса отварной птицы		**9,00**						
спагетти	23,00	23,00						
масса отварных спагетти		**58**						
чеснок	0,73	0,57						
лук репчатый	13,68	11,50						
масло растительное	4,60	4,60						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22,61	17,00						
01.11.-31.12. -43%	24,31	17,00						
01.01-29.02 - 54%	26,18	17,00						
01.03 - 67%	28,39	17,00						
морковь 20 %	14,38	11,50						
морковь 25%	15,30	11,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
вода питьевая	147,00	147,00						
перец с/м	9,20	9,20						
томатная паста	5,10	5,10						
Мясо тушеное			**100**	**10,11**	**14,63**	**28,50**	**268,72**	**№ 491-2004**
свинина	83,74	79,75						
масса готового мяса		**55,00**						
лук репчатый	23,80	20,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
вода питьевая	35,00	35,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло растительное	3,00	3,00						

Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,34**	**28,47**	**200,46**	**243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	106,50	128,00						
масло сливочное 72.5 %	3,50	3,50						
соль йодированая	0,35	0,35						
Компот из изюма			**180**	**0,43**	**0,09**	**17,86**	**87,36**	
изюм коричневый	15,00	15,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
ИТОГО:			**810**	**27,52**	**28,96**	**118,92**	**852,75**	
Итого за завтрак, обед:				**46,20**	**48,09**	**197,56**	**1404,40**	
Итого за 5 дней :				**229,34**	**234,28**	**980,42**	**6936,62**	
Средняя за 1 день :				**45,87**	**46,86**	**196,08**	**1387,32**	

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Болоньезе			**100**	**8,22**	**10,69**	**12,06**	**144,00**	**ТТК**
фарш говяжий	54,00	50,00						
лук репчатый	19,83	16,67						
морковь 20 %	22,22	17,78						
морковь 25%	23,64	17,78						
кабачки свежие	20,69	15,56						
или кабачки с/м	15,56	15,56						
масло растительное	7,00	7,00						
томатная паста	5,56	5,56						
вода питьевая	111,11	111,11						

соль йодированая	0,25	0,25						
сахар песок	0,33	0,33						
орегано сушеный	0,01	0,01						
базилик сушеный	0,01	0,01						
чеснок	0,67	0,56						
Макароные изделия отварные			**180**	**4,22**	**3,12**	**20,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	65,00	65,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Напиток из смеси сухофруктов			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**	ТТК
сухофрукты	16,00	16,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,50**	**0,45**	**12,15**	**58,35**	
Десерт творожный			**100**	**3,40**	**4,25**	**10,67**	**98,50**	
ИТОГО:			**610**	**18,03**	**18,79**	**76,62**	**544,73**	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			**300**	**7,36**	**9,35**	**38,17**	**283,07**	**ТТК**
курица-тушка	26,54	18,30						
масса отварной птицы		**15,00**						
свинина с/м	12,18	11,60						
масса отварной свинины		**8,00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	82,46	62,00						
01.11.-31.12. -43%	88,66	62,00						
01.01-29.02 - 54%	95,48	62,00						
01.03 - 67%	103,54	62,00						
лук репчатый	23,20	19,50						
огурцы соленые	29,64	15,60						

томатная паста	6,00	6,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	2,85	2,50						
вода питьевая	264,00	264,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			**230**	**18,23**	**18,98**	**48,30**	**391,21**	**ТТК**
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	195,00	195,00						
вода питьевая	***360,00***	***360***						
соль йодированая	0,80	0,80						
масло сливочное 72.5 %	3,00	2,00						
Чай с сахаром и брусникой			**200**	**0,27**	**0,09**	**2,15**	**43,14**	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
брусника с/м	5,00	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**800**	**28,34**	**28,86**	**116,54**	**847,12**	
Итого за завтрак, обед:			**1410**	**46,37**	**47,65**	**193,16**	**1391,85**	

17 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Бутерброд с повидлом			**18/15**	**1,44**	**0,60**	**18,20**	**90,27**	
повидло	15,00	15,00						
батон молочный	18,00	18,00						
Жаркое по-домашнему			**200**	**14,52**	**17,52**	**22,36**	**296,56**	
свинина с/м	66,15	63,00						

или филе куриное	61,88	56,25						
масса тушеного мяса/птицы		***45***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01-29.02 - 35%	200,20	130,00						
01.03 - 40%	217,10	130,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь 20 %	22,50	18,00						
морковь 25%	23,94	18,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
масло растительное	4,60	4,60						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	45,00	45,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	4,50	4,50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,50**	**0,45**	**12,15**	**58,35**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
ИТОГО:			**583**	**18,13**	**18,95**	**76,94**	**570,16**	
ОБЕД								
Суп - пюре из разных овощей с гренками			**250/10**	**8,25**	**8,02**	**29,64**	**193,75**	**№161 -2013, Пермь**
морковь 20 %	31,25	25,00						
морковь 25%	33,25	25,00						
капуста свежая белокочанная	28,75	23,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33,25	25,00						

01.11.-31.12. -43%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 54%	38,50	25,00						
01.03 - 67%	41,75	25,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
молоко питьевое	35,00	35,00						
мука пшеничная	4,20	4,20						
соль йодированая	0,30	0,30						
масло сливочное	3,50	3,50						
Гуляш из свинины			**100**	**10,20**	**10,16**	**15,66**	**170,25**	**433-2004**
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		**50,00**						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатная паста	3,20	3,20						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода питьевая	70,00	70,00						
Каша перловая с овощами			**180**	**5,96**	**8,79**	**29,30**	**253,12**	**ТТК**
крупа перловая	55,50	55,50						
масло растительное	6,00	6,00						
морковь 20 %	22,50	18,00						
морковь 25%	23,94	18,00						
кукуруза консервированная	18,48	12,00						
лук репчатый	12,85	10,80						
вода питьевая	165,60	165,60						
соль йодированая	0,50	0,50						
Компот из смородины			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,20**	**54,77**	**ТТК**
смородина красная	23,00	23,00						

сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	190,00	190,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,335**	**0,255**	**13,89**	**66,3**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**810**	**27,61**	**27,65**	**120,21**	**826,59**	
Итого за завтрак, обед:			**1393**	**45,74**	**46,60**	**197,15**	**1396,75**	

18 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**ГОТОВО**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Плов с птицей			**250**	**11,70**	**15,18**	**26,51**	**261,76**	
филе куриное	67,10	61,00						
масса тушеной птицы		***50***						
крупа рис пропаренный	68,70	68,70						
вода питьевая	187,50	187,50						
соль йодированая	0,80	0,80						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
куркума	0,01	0,01						
лук репчатый	17,85	15,00						
масло растительное	6,00	6,00						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			**60**	**4,37**	**3,86**	**12,13**	**102,90**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00						
вареная сгущенка	10,50	10,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		**72,00**						

или								
Рулетик слоеный с повидлом			**60**	**4,00**	**3,25**	**12,63**	**103,96**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00						
повидло	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		**72,00**						
Чай "Витаминный"			**200**	**0,27**	**0,05**	**13,46**	**55,46**	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	4,00	4,00						
плоды шиповника	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,67**	**0,51**	**27,78**	**132,60**	
ИТОГО:			**570**	**18,64**	**18,99**	**80,38**	**552,72**	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			**260**	**12,30**	**12,56**	**33,60**	**278,86**	
курица-тушка	32,63	22,50						
масса готовой птицы		***18***						
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						
крупа перловая	7,00	7,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
соль йодированая	0,35	0,35						
лук репчатый	11,30	9,50						
лавровый лист	0,01	0,01						

огурцы соленые	20,90	11,00						
масло растительное	4,60	4,60						
вода	240,00	240,00						
сметана 15%	5,50	5,50						
зелень свежая	1,46	1,08						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему			**100**	**8,86**	**11,54**	**15,41**	**171,4**	**ТТК**
грудка куриная на кости	134,20	122,00						
или бедро куриное	174,00	145,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5,00	6,00						
чеснок	0,64	0,60						.
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
Рагу из овощей			**180**	**3,48**	**3,10**	**16,74**	**152,40**	**224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175,56	132,00						
01.11.-31.12. -30%	188,76	132,00						
01.01-29.02 - 35%	203,28	132,00						
01.03 - 40%	220,44	132,00						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
капуста белокочанная	77,50	62,00						
лук репчатый	15,47	13,00						
томатная паста	2,50	2,50						
соль йодированая	0,40	0,40						
чеснок	0,72	0,60						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	6,00	6,00						
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**22,64**	**104,68**	

плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**800**	**27,80**	**27,92**	**116,31**	**837,08**	
Итого за завтрак, обед:			**1370**	**46,44**	**46,91**	**196,69**	**1389,81**	

19 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Голубец ленивый в томатном соусе			**100/30**	**13,33**	**12,71**	**20,71**	**231,21**	**ТТК**
фарш говяжий	50,87	46,67						
филе бедра птицы	11,00	10,00						
свинина	16,51	15,72						
капуста б/к	26,39	21,11						
лук репчатый	13,09	11,00						
масло растительное	3,11	3,11						
масса припущенного лука		**5,50**						
соль йодированая	0,30	0,30						
крупа рисовая	4,80	4,80						
масса отварного риса:		**12,00**						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**116,00**						
масло растительное	1,50	1,50						
Сооус томатный		**30**						
томатная паста	4,00	4,00						
мука пшеничная	2,00	2,00						

соль йодированая	0,10	0,10						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
сахар песок	0,50	0,50						
или								
Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе			**100/30**					
Пюре картофельное			**180**	**3,90**	**5,64**	**25,21**	**172,51**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	207,48	156,00						
01.11.-31.12. -30%	223,08	156,00						
01.01-29.02 - 35%	240,24	156,00						
01.03 - 40%	260,52	156,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
масло сливочное 72.5 %	3,50	3,50						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0,27**	**0,09**	**15,21**	**63,14**	
смесь ягод	30,00	30,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
ИТОГО:			**550**	**18,50**	**19,04**	**77,33**	**544,66**	
ОБЕД								
Суп шурпа с мясом и зеленью			**290**	**6,90**	**9,72**	**29,01**	**180,30**	
свинина	27,19	18,75						
масса отварного мяса		***15***						
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 20 %	18,75	15,00						

морковь 25%	19,95	15,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
лук репчатый	14,28	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
мука пшеничная	2,00	2,00						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	255,00	255,00						
томатная паста	7,00	7,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
чеснок	1,20	1,00						
Паста с курицей и сулугуни			**250**	**18,01**	**17,73**	**61,10**	**469,54**	ТТК
Паста:								
филе куриное	48,40	44,00						
макароны	62,50	62,50						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60	20,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	7,00	7,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
сыр сулугуни	14,14	14,00						
соус для пасты помадоро:		***60***						
томаты с/м	33,80	33,80						
вода питьевая	30,00	30,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
сахар песок	0,63	0,63						
чеснок	1,50	1,25						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
Чай с апельсином			**200**	**0,27**	**0,09**	**2,15**	**43,14**	

чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	8,00	8,00						
апельсин	5,70	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**800**	**27,66**	**27,98**	**120,18**	**822,68**	
Итого за завтрак, обед:			**1350**	**46,16**	**47,02**	**197,51**	**1367,34**	

20 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**100**	**1,17**	**0,17**	**4,50**	**23,83**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	**100**	**0,83**	**0,16**	**1,66**	**11,50**	**№101-2004**
Гуляш "По-венгерски"			**100**	**11,31**	**11,60**	**15,30**	**175,60**	
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		***50***						
томатная паста	3,56	3,56						
лук репчатый	15,87	13,33						
морковь 20 %	16,67	13,33						
морковь 25%	17,73	13,33						
перец болгарский	11,57	8,90						
или перец грутовой	11,13	8,90						
или перец с/м	8,90	8,90						
или соленые огурцы	16,91	8,90						

масло растительное	3,80	3,80						
соль йодированая	0,25	0,25						
мука пшеничная	4,44	4,44						
вода питьевая	33,33	33,33						
зелень свежая	0,75	0,56						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,34**	**25,96**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло сливочное 72.5 %	3,70	3,70						
соль йодированая	0,35	0,35						
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,15**	**0,11**	**17,55**	**72,25**	
яблоки свежие 60%	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**620**	**18,87**	**18,55**	**78,99**	**548,21**	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			**270**	**8,28**	**8,85**	**32,96**	**261,94**	
курица-тушка	27,19	18,75						
масса отварной курицы		***15***						
свекла 20 %	75,00	60,00						
свекла 25 %	79,80	60,00						
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						
соль йодированая	0,30	0,30						

морковь 20 %	13,75	11,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
томатная паста	4,00	4,00						
вода	250,00	250,00						
лимонная кислота	0,17	0,17						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана 15%	12,00	12,00						
Шницель рыбный			**100**	**12,05**	**12,40**	**19,05**	**213,60**	**ТТК**
минтай тушка с/м	89,04	57,08						
или филе минтая	89,62	57,08						
свинина	22,17	21,11						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,56	9,56						
лук репчатый	11,90	10,00						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
соль йодированая	0,25	0,25						
яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			**100**	**12,05**	**12,40**	**19,05**	**213,60**	**ТТК**
шницель рыбный п/ф пром.произ	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Сложный гарнир:			***180***	***5,71***	***6,46***	***29,05***	***173,84***	
Пюре картофельное			**120**	**3,84**	**4,38**	**22,35**	**129,60**	**№ 312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136,19	102,40						
01.11.-31.12. -30%	146,43	102,40						
01.01-29.02 - 35%	157,69	102,40						

01.03 - 40%	171,00	102,40						
соль йодированая	0,25	0,25						
молоко питьевое 2,5% жирности	18,90	18,00						
масло сливочное 72.5 %	3,60	3,60						
Капуста тушеная			**60**	**1,87**	**2,08**	**6,70**	**44,24**	**№482-1996**
капуста б/кочанная	78,34	62,67						
морковь до 01.01.-20%	6,25	5,00						
с 01.01 - 25%	6,65	5,00						
лук репчатый	3,96	3,33						
мука пшеничная в/с	1,00	1,00						
соль йодированая	0,15	0,15						
масло растительное	1,00	1,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	1,00	1,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,25**	**44,20**	
ИТОГО:			**810**	**28,34**	**28,08**	**115,09**	**816,16**	
Итого за завтрак, обед:			**1430**	**47,21**	**46,62**	**194,08**	**1364,37**	
Итого за 5 дней :				**231,91**	**234,80**	**978,59**	**6910,12**	
Средняя за 1 день :				**46,38**	**46,96**	**195,72**	**1382,02**	

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"

Сетка к примерному 20-ти меню горячих завтраков, обедов. Возрастная категория с 12 лет и старше

1 день	выход	2 день	выход	3 день	выход	4 день	выход	5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход	8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**	
Бутерброд с маслом	18/5	Колбаска мясная	100	Горячий бутерброд "Пикантный"	30	Овощи натуральные (на подгарнировку)	100	Шницель рыбный	100	Кукуруза консервированная (бланшированная)	100	Тефтель мясной	100	Овощи натуральные (на подгарнировку)	100	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10	Плов с мясом	260
Каша молочная в ассортименте	200	Макаронные изделия отварные	180	Борщ с птицей и сметаной	250	или		или		Гуляш из свинины	100	или		или		Рассольник Ленинградский с птицей,сметаной и зеленью	250	Палочка слоеная с сыром	50
Запеканка творожная со сгущеным молоком	100/20	Какао с молоком	200	Чай с молоком и сахаром	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100	Шницель рыбный п/ф пром.производства	100	Рис отварной	180	Тефтель мясной п/ф пром.произ	100	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Напиток из кураги	200
или		Яичок слоеный с сахаром	50			Чахлобили	100	Пюре картофельное	200	Напиток ягодный	200	Рагу из овощей	180	Бедро или грудка куриные запеченные по-домашнему	100	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50
Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва	100/20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Гречка рассыпчатая	180	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Чай "Витаминный"	200	Макаронные изделия отварные	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	45		
Чай с сахаром	200			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Напиток из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50			Витушка с повидлом из слоеного теста	40	Кофейный напиток	200				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40				
												Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20						
Горячий обед		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**	
Солянка сборная мясная	270,00	Суп с птицей, крупой и овощами	270	Суп Лагман с курицей	280	Суп - пюре с птицей и гренками	250/20	Овощи натуральные (на подгарнировку)	100	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	290			Суп овощной с птицей	260,00	Суп -лапша с птицей	260	Суп - пюре с птицей и гренками	250/10
Жаркое по-домашнему	250	Гуляш из птицы	110	Плов с мясом	250	Тефтель мясной	100	или		Курица запеченая с картофелем, сметаной, зеленью	250	Свекольник с птицей и сметаной	300	Пюре картофельное	180	Бефстроганов из мяса	100	Колбаска мясная	100
Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	Картофель отварной	180	Отвар из шиповника	200	или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100	Чай с сахаром	200	Пельмени "Домашние" с маслом сливочным	230	Тефтель рыбный	100	Картофель отварной	180	или	
Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	200	Хлеб ржаной	40	Тефтель мясной п/ф пром.произ	100	Суп гороховый с мясом и зеленью	250	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Компот из кураги	200	или		Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	Колбаска мясная п/ф пром. произ	100
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Капуста тушеная	180	Паста с курицей и сулугуни	230	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Тефтель рыбный п/ф пром.производства	100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Капуста тушеная	180
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40			Чай с сахаром и брусникой	200	Компот из смородины	200			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Компот из яблок и лимона	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Чай с сахаром и брусникой	200
						Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
						Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40							Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40

11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход	15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход	18 день	выход	19 день		20 день	выход
Горячий завтрак		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**		**Горячий завтрак**	
Каша молочная в ассортименте	250	Суп гороховый с птицей	250	Биточек мясной	100	Кукуруза консервированная (бланшированная)	100	Тефтель рыбный	100	Болоньезе		Бутерброд с повидлом	18/15	Плов с птицей	250	#ССЫЛКА!	########	Овощи натуральные (на подгарнировку)	100
Пирог Царский	90	Улитка с корицей	50	или		Курица в соусе с томатом	100	или		Макаронные изделия отварные		Жаркое по-домашнему	200	Рулетик слоеный с вареной сгущенкой	60	Голубец ленивый в томатном соусе	100/30	или	
Чай с лимоном	200/3	Напиток ягодный	200	Биточек мячной пром. производства зам.	100	Рис отварной	180	Тефтель рыбный п/ф пром.производства	100	Напиток из смеси сухофруктов		Чай с сахаром	200	или		или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Макаронные изделия отварные	180	или		Пюре картофельное	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Рулетик слоеный с повидлом	60	Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе	100/30	Гуляш "По-венгерски"	100
		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Компот из яблок и лимона	200	Гречка рассыпчатая	180	Чай ягодный с сахаром	200	Десерт творожный		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	180	Гречка рассыпчатая	180
				Йогурт	125	Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	Компот из яблок и лимона	200
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40							Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
																	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
Горячий обед		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**		**Горячий обед**	
Овощи натуральные (на подгарнировку)	100	Яйцо отварное	40	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	260	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	290	Овощи натуральные (на подгарнировку)	100	Солянка сборная мясная	300	Суп - пюре из разных овощей с гренками	250/10	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	260	Суп шурпа с мясом и зеленью	290	Свекольник с птицей и сметаной	270
или		Свекольник с птицей и сметаной	270	Тефтель мясной	100	Мясо духовое	230	или		Пельмени "Домашние" с маслом сливочным	230	Гуляш из свинины	100	Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	Паста с курицей и сулугуни	250	Шницель рыбный	100
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100	Гречка по купечески	230	или		Компот из сухофруктов	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100			Каша перловая с овощами	180	Рагу из овощей	180	Чай с апельсином	200	или	
Суп с птицей, крупой и овощами	230	Компот из кураги	200	Тефтель мясной п/ф пром.произ	100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Суп Лагман с курицей	230			Компот из смородины	200	Отвар из шиповника	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Шницель рыбный п/ф пром.производства	100
Гуляш из птицы	100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Рагу из овощей	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Мясо тушеное	100			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Пюре картофельное	180
Макаронные изделия отварные	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Чай "Витаминный"	200			Гречка рассыпчатая	180	Чай с сахаром и брусникой	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40			Чай с сахаром	200
Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20			Компот из изюма	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20							Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40							Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное,или творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	180-200	180-200
Закуска (холодное блюдо),салат	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 1"Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)