**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГОРЯЧИй ЗАВТРАК 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 |
| **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 % | 2,52 | 2,52 | | | | | | |
| **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** | |

## 2 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецепуры** |
| **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 йодированная | 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 зам. | 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 йодированная | 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 | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| сахар песок | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| тесто слоеное промышленного производства | 58,00 | 58,00 | | | | | | |
| **масса п/ф** | | **61,00** | | | | | | |
| масло растительное для смазкилиста | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| **Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.** | | | | | | | | |
| Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам. | 60,00 | 60,00 | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| **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** | |

## 3 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Номер рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | |
| **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 | | | | | | |
| вода питьевая | 200,00 | 200,00 | | | | | | |
| сметана | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| лимонная кислота | 0,13 | 0,13 | | | | | | |
| соль йодированная | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| сахар песок | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| **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** | |

## 4 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **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 йодированная | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| 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 йодированная | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| **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** | |

## 5 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **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 йодированная | 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 йодированная | 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** | |
| **Итого за 5 дней :** | | | | **91,55** | **93,19** | **396,50** | **2791,30** | |
| **Средняя за 1 день :** | | | | **18,31** | **18,64** | **79,30** | **558,26** | |

## 6 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **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 йодированная | 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 | 5,30 | 5,30 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| вода питьевая | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| соль йодированная | 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** | |

## 7 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| **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 йодированная | 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 йодированная | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| чеснок | 0,54 | 0,45 | | | | | | |
| 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** | | | | | | |
| **или** | | | | | | | | |
| **Витушка с повидлом из слоеного теста п/ф** | | | **40** | | | | | |
| Витушка с повидлом из слоеного теста пром.произ заморож. | 58,00 | 58,00 | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 1,00 | 1,00 | **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** | |

## 8 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **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 запеченные "Домашние"** | | | **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 йодированная | 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 йодированная | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| вода питьевая | 390,00 | 390,00 | | | | | | |
| масло сливочное 72.5 % | 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** | |

## 9 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| **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** |
| бедро куриное | | | | | | | | |
| курица-тушка | 23,56 | 16,25 | | | | | | |
| ***масса отварной птицы*** | | ***13*** | | | | | | |
| 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 йодированная | 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** | |

## 10 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **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 | 6,50 | 6,50 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| **Палочка слоеная с сыром пром. произ п/ф** | | | **50** | | | | | |
| палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор | 59,00 | 59,00 | | | | | | |
| 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** | |
| **Итого за 5 дней :** | | | | **91,45** | **94,33** | **394,13** | **2780,74** | |
| **Средняя за 1 день :** | | | | **18,29** | **18,87** | **78,83** | **556,15** | |

## 11 день

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

## 12 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | |
| **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 йодированная | 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 | 54,00 | 54,00 | | | | | | |
| 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** | | **57,53** | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| яйцо для смазки изделия | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| сахарная пудра | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| **Улитка пром.производства п/ф** | | | **50** | | | | | |
| улитка пром.произ п/ф зам. | 58,00 | 58,00 | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| **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** | |

## 13 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **номер рецептуры** |
| **Биточек мясной** | | | **100** | **9,56** | **11,54** | **14,18** | **171,4** | **ТТК** |
| фарш говяжий | 18,36 | 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 йодированная | 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 мясной 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 йодированная | 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** | |

## 14 день

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

## 15 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | ГОТОВО |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| **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 йодированная | 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 зам. | 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 йодированная | 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** | |
| **Итого за 5 дней :** | | | | **91,72** | **93,86** | **390,19** | **2778,60** | |
| **Средняя за 1 день :** | | | | **18,34** | **18,77** | **78,04** | **555,72** | |

## 16 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **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 йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| сахар песок | 0.3.3 | 0.3.3 | | | | | | |
| 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 йодированная | 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 | 220,00 | 220,00 | | | | | | |
| **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** | |

## 17 день

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

## 18 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **ГОТОВО** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **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 йодированная | 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 зам. | 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** | |

## 19 день

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

## 20 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **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 йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| мука пшеничная | 4,44 | 4,44 | | | | | | |
| вода питьевая | 33,33 | 33,33 | | | | | | |
| зелень свежая | 0,75 | 0,56 | | | | | | |
| или зелень сухая | 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 йодированная | 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** | |
| **Итого за 5 дней :** | | | | **92,17** | **94,31** | **390,26** | **2760,48** | |
| **Средняя за 1 день :** | | | | **18,43** | **18,86** | **78,05** | **552,10** | |
| | | | | | | | | |

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

## Потребность в пищевых веществах , энергии (суточная)

| Показатели | Потребность в пищевых веществах | |
|---|---|---|
| | с 7 до 11 лет | с 12 до 18 лет |
| **белки (г/сут)** | 77 | 90 |
| **жиры (г/сут)** | 79 | 92 |
| **углеводы (г/сут)** | 335 | 383 |
| **Энергетическая ценность (ккал/сут)** | 2350 | 2720 |

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 9" № 1Масса порций для детей в зависимости от возраста ( в граммах)

Сетка к примерному 20-ти дневному меню горячих завтраков. 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 | | Язычок слоеный с сахаром | 50 | | | Чахохбили | 100 | Пюре картофельное | 200 | Напиток ягодный | 200 | Рагу из овощей | 180 | Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние" | 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 | | | | | масло растительное для смазки листа | 20 | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов | 20 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | 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 мясной 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, | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**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)