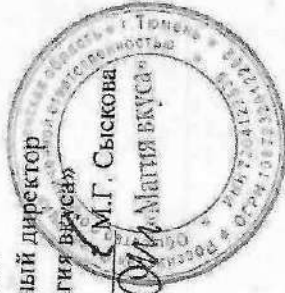


Утверждено:

Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»



С.М. Сыскова
М.П. Матия Вкус

*Принято
Утверждено
Министерством
здоровья
от 12.03.2026
г. 24-08*

Согласовано:

**ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ, ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ, ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 3 до 7 ЛЕТ (СЕЗОН ОСЕНЬ, ЗИМА, ВЕСНА, ЛЕТО)**

Тюмень 2026 год



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: toegsen@fguz-tyumen.ru; http:// www.fguz-tyumen.ru
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



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

№ 42 /Д

« 29 » декабря 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза цикличного двадцатидневного меню для питания детей от 1 до 3 лет.
2. Заявитель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. Получатель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 180613 от 15.12.2025 г. рассмотрено представленное цикличное двадцатидневное меню для питания детей от 3 до 7 лет.
Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», просчитано по содержанию белков, жиров, углеводов и энергетической ценности.

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1997);
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Данков и К°", 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№ рец.-2004, Пермь);

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, – Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (№ рец.-2006, Екатеринбург);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург).

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, нормы вложения продуктов, санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд, распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей от 3 до 7 лет. Отдельно представлена накопительная ведомость.

Для обеспечения здоровым питанием составлено циклическое меню на 20 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Циклическое меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Указанные в накопительной ведомости к меню ООО «Магия вкуса» значения фактического потребления основных групп продуктов питания входят в диапазон среднесуточных норм потребления, заявленных в таблице 1 приложения 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню включает завтрак, второй завтрак, обед, полдник. На долю завтрака в среднем за неделю приходится 20% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю второго завтрака – 5%; на долю обеда 35%, на долю полдника – 15%. В течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона питания в пределах $\pm 5\%$, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (от 3 до 7 лет) соответствует п. 8.1.2. (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (от 3 до 7 лет) соответствует п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 9, таблица 1).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используются хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде, специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска, осуществляется витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется поваренная пищевая йодированная соль при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Замена отдельных видов пищевой продукции в примерном меню, проведена в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом пищевой ценности, что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В циклическом меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заключение

Представленное циклическое двадцатидневное меню для питания детей от 3 до 7 лет, разработанное ООО «Магия вкуса», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



А. Г. Алексеева

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет в дошкольной организации. Прием пищи – **завтрак, второй завтрак, обед, полдник.**

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 20 %, второй завтрак -5 %, обед-35 %, полдник -15 % в соответствии Приложением 10, таблица №3 «Распределения в процентном соотношении пищевых веществ и энергии по приемам пищи» СанПиН 2.3/2.43590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.43590-20).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии.

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.43590-20 **Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1996**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№ рец.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ рец. – 2013, Пермь**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (**№ рец.-2006, Екатеринбург**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (**№ рец. – 2011, Екатеринбург**);
- Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного 2017г.
- Практическое руководство под редакцией Тутельяна – 2014 г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам.**

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: **санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.**

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 3-7 ЛЕТ

Меню содержит вложения - аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности), таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп, накопительную ведомость.

I день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Номер рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				12,26	15,62	51,68	371,87	
Сырник из творога с повидлом или джемом			50/15	3,32	6,30	12,72	113,50	ТТК
творог	45,45	45,00						
крупа манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	15,00	15,00						
или								
Запеканка творожная с повидлом или джемом			50/15	3,32	6,30	12,72	113,50	№366-2004
творог	45,45	45,00						
крупа манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	15,00	15,00						
Каша рисовая молочная			180	4,95	5,65	20,20	138,67	№ 173-2004
рис круглый	25,00	25,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	112,00	112,00						
вода	60,00	60,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			180	3,10	3,50	9,50	75,50	№ 693 - 2004
какао-порошок	2,00	2,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	110,00	110,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,40	0,2	13,52	66,00	
Отвар из плодов шиповника			180	0,40	0,20	13,52	66,00	№ 638 - 2004
плоды шиповника	12,00	12,00						
сахар песок	5,50	5,50						
вода питьевая	210,00	210,00						
или								
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			100	0,95	0,20	13,65	90,00	
Обед			660	19,83	22,22	94,09	634,44	
Салат из отварной свеклы			60	0,80	2,10	3,50	40,40	№ 89 - 2011
свекла (молодая)	79,03	63,22						
свекла с 1:01	84,08	63,22						
масса отварной свеклы		58,00						
соль йодированная	0,12	0,12						
масло растительное	2,50	2,50						
или								
Нарезка из свежих помидоров			60	0,90	0,20	2,70	18,00	№11-2011
помидоры свежие круглые	63,00	60,00						
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
Суп-пюре из разных овощей			180	2,17	8,02	18,00	161,58	№161 -2013, Пермь
картофель 01.09.-31.10. - 25%	35,91	27,00						
картофель 01.11.-31.12. -30%	38,61	27,00						
картофель 01.01.-29.02. - 35%	41,58	27,00						
картофель 01.03. - 40%	45,09	27,00						

кануста б/к	8,75	7,00						
морковь (молодая)-20%	16,88	13,50						
с 01.01 - 25%	17,96	13,50						
лук репчатый	11,90	10,00						
мука пшеничная	3,50	3,50						
молоко питьевое 3,2% жирности	27,00	27,00						
масло растительное	2,70	2,70						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	136,00	136,00						
Фрикасе из птицы			70	9,63	9,50	5,90	132,04	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)	77,50	48,80						
или филе куриное	55,00	50,00						
масса готовой птицы		40,00						
масло растительное	4,00	4,00						
или масло сливочное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
лук репчатый	11,90	10,00						
мука пшеничная	2,60	2,60						
вода питьевая	45,00	45,00						
сметана 15%	7,00	7,00						
Макароны отварные			130	4,99	4,01	39,32	192,12	№ 332-2004
макаронные изделия	48,00	48,00						
вода питьевая	130,00	130,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Напиток из яблочно-ягодной смеси			180	0,13	0,1	7,33	31,25	ТТК
яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
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	
Полдник			250	8,49	9,21	38,70	271,11	
Конвертик творожный			50	8,29	9,16	33,64	249,64	ТТК
яйцо куриное	10,70	10,70						
творог 9%	15,96	15,80						
сахар песок	4,70	4,70						
мука пшеничная	24,00	24,00						
масло сливочное 72,5%	5,70	5,70						
ванилин	0,03	0,03						
разрыхлитель	0,07	0,07						
мука пшеничная для выпечки	1,00	1,00						
масса и/ф		61,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Чай с сахаром			200	0,20	0,05	5,06	21,47	№ 377-2011
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	210,00	210,00						
сахар песок	3,00	3,00						
Итого:				40,98	47,25	197,99	1343,42	

[illegible]

сахар песок	2,00	2,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0,50	0,50						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		61,00						
или								
Мучные изделия промышленного производства			50					
Молоко кипяченое			200	0,23	0,07	6,87	29,45	№697-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	210,00	200,00						
Итого:				40,37	45,77	195,54	1344,60	

3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭНД, ккал	
Завтрак			403	11,34	12,57	49,68	373,700	
Для бутерброда:			33	1,50	3,80	14,50	98,80	№2-2004
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,10	
Повидло	10,00	10,00		0,00	0,00	6,30	25,20	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Омлет натуральный			150	6,85	6,20	15,02	152,30	№340-2004
яйцо куриное	82,50	82,50						
молоко питьевое 3,2% жирности	82,50	82,50						
масса омлетной массы		165,00						
соль йодированная	0,05	0,05						
масло растительное	1,60	1,60						
Кофейный напиток с молоком			200	2,10	2,40	10,90	78,40	№692-2004
кофейный напиток	2,50	2,50						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	100,00	100,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	110,00	110,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак			180	0,43	0,09	13,60	59,55	
Напиток из сухофруктов			180	0,43	0,09	13,6	59,55	ГТК
сухофрукты	15,00	15,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	210,00	210,00						
Обед			610	19,85	23,11	87,47	650,1	
Овощи свежие			60	0,40	0,05	1,25	7,00	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
или								
Пюре кабачковая	63,00	60,00	60	0,60	3,50	3,70	48,50	№77-2004
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной			180	5,20	5,70	22,58	191,14	№124-2004
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы		12						
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						
капуста б.кочанная	28,75	23,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
морковь 20 %	16,25	13,00						
морковь 25%	17,29	13,00						
томатная паста	1,80	1,80						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	10,71	9,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
масло растительное	4,00	4,00						
вода питьевая	170,00	170,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Гречка по-купечески			150	12,01	16,90	35,93	323,01	ГТК
фарш говяжий	62,64	58,00						
масса готового мяса		40						
крупа гречневая	38,00	38,00						
вода для варки	129,33	129,33						
морковь до 01.01.-20%	20,00	16,00						
с 01.01. - 25%	21,28	16,00						
лук репчатый	17,46	14,67						
масса пассерованных овощей		20						
соль йодированная	1,30	1,30						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
Напиток ягодный			180	0,23	0,07	6,87	29,45	ГТК
ягоды с/м в ассортименте	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
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	
Полдник			250	8,48	8,69	38,29	276,43	
Булочка ванильная			50	8,45	8,69	33,21	256,00	№582 -2013, Пермь
мука пшеничная в/с	33,50	33,50						
сахар песок	6,00	6,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						

ванилин	0,03	0,03						
соль йодированная	0,30	0,30						
дрожжи сиф-момент	0,50	0,50						
молоко питьевое 3,2% жирности	4,00	4,00						
вода питьевая	10,67	10,67						
масса п/ф		63,00						
масло растительное	0,80	0,80						
Чай с сахаром и лимонном			200	0,03	0,00	5,08	20,43	№ 377-2011
чай чёрный	0,70	0,70						
лимон свежий	3,39	3,00						
вода	210,00	210,00						
сахар песок	3,00	3,00						
Итого:				40,10	44,46	189,04	1359,73	

4 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал
Завтрак			410	11,30	12,58	51,78	344,21
Для бутерброда:			30	4,40	3,60	8,10	72,90
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5
Сыр	12,12	12,00		3,00	3,40	0,0	32,4
Суп молочный с макаронными изделиями			180	5,81	8,76	29,36	205,64
макаронные изделия (паутинка)	18,00	18,00					
молоко питьевое 3,2% жирности	140,00	140,00					
вода питьевая	40,00	40,00					
масло сливочное	2,00	2,00					
сахар	2,50	2,50					
соль йодированная	0,80	0,80					
Чай с сахаром			180	0,20	0,05	5,06	21,47
чай черный	0,50	0,50					
вода	190,00	190,00					
сахар песок	3,00	3,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20
Второй завтрак			180	0,78	0,04	13,63	64,09
Напиток из кураги			180	0,78	0,04	13,63	64,09
курага	13,00	13,00					
сахар песок	4,00	4,00					
вода	210,00	210,00					
Обед			640	19,84	23,03	87,86	655,86
Яйцо отварное			40	5,20	4,80	4,50	62,80
яйцо куриное	40,00	40,00					
Борщ на курином бульоне со сметаной			180	4,55	4,87	18,89	203,67
картофель - 01 09 - 31 10 - 25%	26,60	20,00					
01 11 - 31 12 - 30%	28,60	20,00					
01 01 - 29 02 - 35%	30,80	20,00					
01 03 - 40%	33,40	20,00					
капуста б/кочанная	18,75	15,00					
свекла - до 01 01 - 20%	31,25	25,00					
с 01 01 - 25%	33,25	25,00					
морковь до 01 01 - 20%	11,25	9,00					
с 01 01 - 25%	11,97	9,00					
томатная паста	2,00	2,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
бульон куриный	140,00	140,00					
масло растительное	4,00	4,00					
лимонная кислота	1,00	1,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
сахар песок	0,50	0,50					
Жаркое с птицей			200	7,95	12,87	36,30	258,69
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80					
или филе куриное	55,00	50,00					
масса тушеной птицы		40					
картофель - 01 09 - 31 10 - 25%	196,84	148,00					
01 11 - 31 12 - 30%	211,64	148,00					
01 01 - 29 02 - 35%	227,92	148,00					
01 03 - 40%	247,16	148,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
морковь до 01 01 - 20%	12,50	10,00					
с 01 01 - 25%	13,30	10,00					
томатная паста	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	4,00	4,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода питьевая	40,00	40,00					
Компот из яблок и ягод			180	0,13	0,1	7,33	31,25
яблоки свежие	25,99	23,00					
ягоды с м в ассортименте	7,91	7,00					
вода	190,00	190,00					
сахар песок	4,00	4,00					

Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Подлинник			260	8,49	9,42	39,64	268,67	
Пирог "Зебра"			60	8,33	9,42	31,25	235,64	ТТК
крупа манная	18,40	18,40						
яйцо куриное	9,60	9,60						
сахар песок	5,00	5,00						
масло сливочное 72,5%	10,70	10,70						
кефир 2,5% в выпечку	23,00	23,00						
какао - порошок	2,00	2,00						
разрыхлитель	0,50	0,50						
масса п/ф		69,20						
масло растительное для смазки листа	1,60	1,60						
сахарная пудра	0,60	0,60						
Отвар из плодов шиповника			200	0,16	0,00	8,39	33,03	№638-2004
плоды шиповника	10,00	10,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Итого:				40,41	45,07	192,91	1332,83	

5 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак			411	11,34	12,57	50,96	374,00
Для бутерброда:			31	3,00	5,30	8,20	95,2
Масло сливочное	5,00	5,00		0,1	3,6	0,1	33,1
Сыр	8,08	8,00		1,5	1,5	0,0	21,6
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,1	0,2	8,1	40,5
Каши молочная ячневая			180	4,49	4,60	24,00	159,10
крупя ячневая	25,00	25,00					
вода	63,00	63,00					
молоко питьевое 3,2% жирности	108,00	108,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
сахар песок	3,00	3,00					
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00					
Какао с молоком			180	2,96	2,50	9,50	75,50
какао-порошок	2,00	2,00					
сахар песок	5,00	5,00					
вода	90,00	90,00					
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20
Второй завтрак			100	0,95	0,20	13,65	90,00
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			100	0,95	0,20	13,65	90,00
Обед			630	20,79	23,17	94,88	658,97
Суп "Волна" с птицей			180	6,36	7,25	9,26	112,10
курица-тушка	21,75	15,00					
масса готовой птицы		12					
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00					
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00					
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00					
01.03 - 40%	83,50	50,00					
морковь до 01.01 - 20%	6,25	5,00					
с 01.01 - 25%	6,65	5,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
яйцо куриное	9,00	9,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
вода питьевая	150,00	150,00					
сметана 15%	4,00	4,00					
Щипель рыбный			70	8,53	7,96	12,00	155,22
минтай тушка с/з	56,35	36,12					
или филе минтая	56,71	36,12					
филе бедра	20,33	18,48					
вода питьевая	6,00	6,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый	9,64	8,10					
сухари панировочный	5,00	5,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
яйцо куриное	2,00	2,00					
масса и/ф		84,00					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
или							
Щипель рыбный и/ф пром.производства			70	8,53	7,96	12,00	155,22
щипель рыбный и/ф пром.произ (зам)	84,00	84,00					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
Соус томатный			30	0,38	2,05	2,92	31,46
мука пшеничная в/с	3,00	3,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
масло растительное	2,00	2,00					
вода питьевая	25,50	25,50					
сахар песок	0,30	0,30					
томатная паста	4,00	4,00					

Рис припущенный с овощами "Мозайка"			130	3,08	5,43	34,97	201,19	ТТК
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
вода питьевая	81,00	84,00						
крупа рис пропаренный	42,00	42,00						
масло растительное	5,00	5,00						
кукуруза консервированная	12,32	8,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов			180	0,43	0,09	14,89	59,55	ТТК
сухофрукты	15,00	15,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода	210,00	210,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			250	8,50	9,42	41,00	281,65	
Булочка "Ярославская"			70	5,28	6,92	29,00	183,35	411-2011
мука пшеничная в с	43,00	43,00						
сахар песок	7,70	7,70						
масло растительное	6,40	6,40						
соль йодированная	0,40	0,40						
дрожжи саф-момент	0,60	0,60						
молоко питьевое 3,2% жирности	5,14	5,14						
вода питьевая	12,80	12,80						
масса п.ф		76						
краска		8						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
мука пшеничная в с	4,00	4,00						
сахар песок	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	0,80	0,80						
Кисломолочный напиток			180	3,22	2,50	12,00	98,30	698-2004
Итого:				41,58	45,36	200,49	1404,62	

6 день

6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			403	11,27	12,58	54,61	372,75	
Для бутерброда:			23	1,50	3,80	8,20	73,6	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,1	33,1	
Каша молочная овсяная			180	6,78	6,21	26,3	176,6	№302-2004
хлеба овсяные	25,00	25,00						
вода	96,00	96,00						
молока питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Кофейный напиток с молоком			180	2,10	2,40	10,90	78,40	№692-2004
кофейный напиток	1,80	1,80						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	90,00	90,00						
молока питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак			180	0,43	0,09	13,68	67,53	
Напиток из изюма			180	0,43	0,09	13,68	67,53	ТТК
изюм	15,00	15,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
Обед			660	19,76	22,95	87,57	660,46	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	90,00	60,0	60	1,10	0,00	5,60	29,00	№101-2004
или								
Горошек консервированный (после термической обработки)	92,40	60,00	60	1,10	0,00	5,6	29,0	
или								
Овощи свежие			60	0,40	0,05	1,25	7,00	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
Свекольник со сметаной			180	2,36	5,98	18,59	193,01	№119-2004
свекла - до 01.01 - 20%	43,75	35,00						
с 01.01 - 25%	46,85	35,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	55,86	42,00						
01.11-31.12 - 30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
сахар-песок	0,20	0,20						
лимонная кислота	0,30	0,30						
соль йодированная	0,50	0,50						
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
томатная паста	2,00	2,00						
вода	175,00	175,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Филе мясное			70	11,26	13,36	15,20	187,92	№179-2019
фарш говяжий	41,04	38,00						
грудка куриная (без кожи и костей)	23,85	15,00						
или филе куриное	16,50	15,00						
масло растительное	1,20	1,20						
морковь	5,45	4,10						
соль йодированная	0,20	0,20						
лук репчатый	4,76	4,00						
молока питьевое 3,2% жирности	19,00	19,00						
мука пшеничная	3,50	3,50						
яйцо куриное	10,00	10,00						
масса и/ф		95,00						
Пюре картофельное			130	2,90	3,12	20,01	119,83	№520-2004
картофель - 01.09-31.10 - 25%	155,61	117,00						
01.11-31.12 - 30%	167,31	117,00						
01.01-29.02 - 35%	180,18	117,00						
01.03 - 40%	195,39	117,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
молока питьевое 3,2% жирности	19,95	19,00						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
Напиток ягодный			180	0,13	0,1	7,33	31,25	ТТК
ягоды с/м в ассортименте	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	вода питьевая	195,00	195,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	0,89	0,17	9,26	44,20	
				20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник				250	8,50	9,41	39,82	283,35	
Ужинка из слоеного теста с повидлом				50	8,30	9,36	30,78	246,01	ТТК
тесто слоеное промышленное производства	50,00	50,00							
повидло	10,00	10,00							
яйцо куриное	2,00	2,00							
масса и/ф		62,00							
масло растительное	1,00	1,00							
мука пшеничная в/с	1,00	1,00							
сахарная пудра	1,00	1,00							
Чай с сахаром				200	0,20	0,05	9,04	37,34	№ 377-2011
чай черный	0,60	0,60							
вода	210,00	210,00							
сахар песок	5,00	5,00							
Итого:					39,96	45,03	195,68	1384,09	

7 день

7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				11,31	12,57	54,78	377,80	
Сырник из творога с повидлом или джемом			50/15	3,32	6,30	12,72	113,50	ГТК
творог	45,45	45,00						
крупа манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	15,00	15,00						
или								
Запеканка творожная с повидлом или джемом			50/15	3,32	6,30	12,72	113,50	№366-2004
творог	45,45	45,00						
крупа манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	15,00	15,00						
Каша молочная пшеничная			180	4,20	4,60	25,00	166,30	№302-2004
крупа пшеничная	23,00	23,00						
вода	63,00	63,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	108,00	108,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар песок	3,00	3,00						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Чай с молоком			180	2,90	1,50	7,80	53,80	№685-2004
чай черный	0,60	0,60						
сахар песок	3,00	3,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00						
вода	110,00	110,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				180	0,23	0,07	6,87	29,45
Напиток из яблочно-ягодной смеси			180	0,23	0,07	6,87	29,45	ГТК
яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
Обед				630	19,82	23,04	92,66	660,89
Салат "Витаминный"			50	1,02	2,06	4,08	39,63	ГТК
капуста б. кочанная	60,00	48,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
сахар песок	0,50	0,50						
масло растительное	2,00	2,00						
лимонная кислота	0,03	0,03						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода для разведения лим. кислоты	2,00	2,00						
или								
Пюре из отварной свеклы			60	0,72	3,04	4,22	47,16	44-1996
свекла (молодая) 20%	79,03	63,22						
с 01.01 - 25%	84,08	63,22						
масса отварной свеклы		58						
масло растительное	3,50	3,50						
соль йодированная	0,24	0,24						
или								
Овощи свежие			60	0,40	0,05	1,25	7,00	№112-2013
помидоры	63,00	60,00						
Уха детская			180	5,34	8,53	8,03	144,14	ГТК
минтай с м. потрошенный б.т	47,70	30,00						
филе минтая с м	38,16	24,00						
или филе горбуши с м	38,16	24,00						
или горбуша ПСТ	37,92	24,00						
или минтай потрошенный обезглавленный	35,76	24,00						
масса готовой рыбы		20						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01.-29.02. - 35%	77,00	50,00						
01.03. - 40%	83,50	50,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01. - 25%	17,29	13,00						

соль йодированная	0,60	0,60						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное	4,00	4,00						
или масло растительное	4,00	4,00						
Плов с птицей			180	10,67	12,02	47,07	325,47	№140-2004
филе куриная (без кожи и костей)	67,89	42,70						
или филе куриное	48,13	43,75						
масса готовой птицы		35,00						
крупа рисовая	55,00	55,00						
или крупа перловая	47,00	47,00						
вода питьевая	135,00	135,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
морковь до 01.01 -20%	23,75	19,00						
с 01.01 - 25%	25,27	19,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
куркума	0,02	0,02						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						

Паншток из кураги			180	0,78	0,04	12,64	52,2	ТТК
курага	15,00	15,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	200,00	200,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Подливки			260	8,49	8,97	39,68	258,50	
Шанежка с картофелем			60	8,48	8,97	29,70	218,52	№ 90-2012
<i>шестю дрожжевое:</i>								
мука пшеничная в с	19,43	19,43						
сахар песок	2,57	2,57						
масло растительное	4,63	4,63						
соль поваренная	0,18	0,18						
дрожжи саф-момент	0,26	0,26						
вода питьевая	13,00	13,00						
<i>начинка</i>								
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	36,57	27,50						
01.11.-31.12 - 30%	39,32	27,50						
01.01.-29.02 - 35%	42,35	27,50						
01.03 - 40%	45,92	27,50						
молоко питьевое 3,2% жирности	1,58	1,50						
масло сливочное 72,5 %	0,86	0,86						
соль поваренная	0,15	0,15						
<i>масса картофельного фарша</i>								
яйцо для смазки изделия	0,70	0,70						
сметана для смазки изделия	1,30	1,30						
<i>масса п/ф</i>								
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Молоко казначенное			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№697-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	210,00	200,00						
Итого:				39,85	44,65	193,99	1326,64	

8 день

Наименование блюда

Брутто, г

Нето, г

Выход, г

Химический состав

Белки, г

Жиры, г

Угле, г

ЭЦ, ккал

Завтрак

408

11,23

12,47

50,36

344,03

Для бутерброда:

28

3,90

3,00

8,10

67,5

№3-2004

Хлеб пшеничный или батон пшеничный

18,00

18,00

1,4

0,2

8,1

40,5

Сыр

10,10

10,00

2,5

2,8

0

27

Каша пшенная молочная

180

6,34

9,30

28,00

211,63

№302-2004

молоко питьевое 3,2% жирности

110,00

110,00

вода

53,00

53,00

пшено

25,00

25,00

сахар песок

3,00

3,00

соль йодированная

0,90

0,90

масло сливочное 72,5 %

2,00

2,00

Чай с сахаром

180

0,10

0,00

5,00

20,70

№ 377-2011

чай черный

0,50

0,50

вода

190,00

190,00

сахар песок

5,00

5,00

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов

20

0,89

0,17

9,26

44,20

Второй завтрак

0,33

0,01

12,45

66,49

Паштук из сухофруктов

180

0,33

0,01

12,45

66,49

ТТК

сухофрукты

15,00

15,00

сахар песок

5,00

5,00

вода

210,00

210,00

Обед

600

19,75

22,88

89,97

660,74

Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной

180

7,64

5,12

28,94

195,36

№1239 - 1996

курица-тушка

19,14

17,40

масса отварной птицы

12

картофель - 01.09 - 31.10 - 25%

66,50

50,00

01.11 - 31.12 - 30%

71,50

50,00

01.01 - 29.02 - 35%

77,00

50,00

01.03 - 40%

83,50

50,00

крупа перловая

3,50

3,50

морковь до 01.01 - 20%

12,50

10,00

с 01.01 - 25%

13,30

10,00

лук репчатый

9,52

8,00

лавровый лист

0,01

0,01

огурцы соленые

17,10

9,00

масло сливочное

5,00

5,00

или масло растительное

5,00

5,00

соль йодированная

0,40

0,40

вода

175,00

175,00

сметана 15%

5,00

5,00

Тефтель мясной

70

6,97

10,72

17,89

193,61

ТТК

филе бедра

22,44

22,00

свинина

7,35

7,00

филе куриное

15,10

14,00

лук репчатый

10,71

9,00

крупа рис крупчатая

10,00

10,00

масса отварного риса

25,00

25,00

соль йодированная

0,30

0,30

мука пшеничная в с

4,00

4,00

масса и/ф

81,00

81,00

масло растительное

1,50

1,50

или

Тефтель мясной пром.производства зам.

70

6,97

10,72

17,89

193,61

тефтель мясной пром.производства зам.

81,00

81,00

масло растительное

1,50

1,50

Рагу из овощей

130

2,90

6,58

11,45

127,00

ТТК

картофель - 01.09 - 31.10 - 25%

126,35

95,00

01.11 - 31.12 - 30%

135,85

95,00

01.01 - 29.02 - 35%

146,30

95,00

01.03 - 40%

158,65

95,00

морковь 20 %

15,00

12,00

морковь 25%

15,96

12,00

капуста белокачанная

43,75

35,00

лук репчатый

9,52

8,00

томатная паста

1,40

1,40

соль йодированная

0,30

0,30

масло сливочное

4,00

4,00

или масло растительное

4,00

4,00

Компот ягодный

180

0,23

0,07

10,85

45,32

ТТК

ягоды с/м в ассортименте

25,00

25,00

сахар песок

5,00

5,00

вода питьевая

195,00

195,00

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	
Поддник			250	8,49	9,33	39,10	263,73	
Булочка с творогом "К чаю"			50	8,22	9,28	28,63	220,21	ТТК
мука пшеничная	30,00	30,00						
мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00						
сахар	4,00	4,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
яйцо куриное	2,50	2,50						
творог	13,13	13,00						
дрожжи с/ф-момент	0,25	0,25						
ванилин	0,02	0,02						
молоко питьевое 3,2% жирности	12,00	12,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
масса п/ф		65						
яйцо куриное для смазки изделия	1,20	1,20						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай "Витаминный"			200	0,27	0,05	10,47	43,52	№493-2011
чай чёрный	0,50	0,50						
плоды шиповника	2,00	2,00						
вода	220,00	220,00						
сахар песок	3,00	3,00						
Итого:				39,80	44,69	191,88	1334,99	

Наименование блюда		9 день			Химический состав				
		Брутто, г	Чисто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				413	11,15	12,37	54,21	377,21	
Для бутерброда:				33	1,14	3,80	14,50	98,80	№2-2004
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,10		
Повидло	10,20	10,00		0,09	0,00	6,3	25,2		
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,04	0,20	8,10	40,50		
Каша молочная манная				180	6,02	4,90	20,95	158,71	№ 311-2004
крупа манная	21,00	21,00							
молоко питьевое 3,2% жирности	95,00	95,00							
вода питьевая	75,00	75,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
сахар-песок	4,30	4,30							
масло сливочное	2,30	2,30							
Какао с молоком				180	3,10	3,50	9,50	75,50	№ 693 - 2004
какао-порошок	2,00	2,00							
сахар-песок	5,00	5,00							
вода	90,00	90,00							
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак					0,15	0,00	8,25	32,63	
Отвар из плодов шиповника				180	0,15	0,00	8,25	32,63	№ 638 - 2004
плоды шиповника	12,00	12,00							
сахар-песок	5,00	5,00							
вода питьевая	210,00	210,00							
Обед				650	20,06	22,73	94,36	655,89	
Винегрет овощной				50	0,70	3,09	5,14	51,33	№43-2004
картофель - 01.09 -31.10 - 25%	21,75	16,35							
01.11 -31.12 - 30%	23,38	16,35							
01.01-29.02 - 35%	25,18	16,35							
01.03 - 40%	27,30	16,35							
масса отварного картофеля		15							
свекла (молодая) 20%	19,08	15,26							
с 01.01 - 25%	20,30	15,26							
масса отварной свеклы		14							
морковь до 01.01 -20%	13,63	10,90							
с 01.01 - 25%	14,50	10,90							
масса отварной моркови		10							
огурцы соленые	15,20	8,00							
масло растительное	3,00	3,00							
или									
Салат "Пестрый"				50	0,66	3,07	2,89	43,21	ТТК
томаты	31,50	30,00							
кукуруза консервированная	19,80	12,00							
лук репчатый (бланшированный)	5,95	5,00							
масло растительное	3,00	3,00							
Суп гороховый с курой				180	4,25	4,32	20,14	105,62	№102-2011
картофель - 01.09 -31.10 - 25%	59,85	45,00							
01.11 -31.12 - 30%	64,35	45,00							
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00							
01.03 - 40%	75,15	45,00							
горох душистый	20,00	20,00							
масло растительное	4,00	4,00							
лук репчатый	8,33	7,00							
морковь до 01.01 -20%	12,50	10,00							
с 01.01 - 25%	13,30	10,00							
соль йодированная	0,30	0,30							
Вода	155,00	155,00							
Гуляши				70	7,97	11,36	7,16	177,53	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80							
или филе куриное	55,00	50,00							
или говядина	70,10	64,00							
масса готовой птицы/говядины		40							
масло растительное	4,00	4,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
лук репчатый	11,90	10,00							
мука пшеничная	2,60	2,60							
вода питьевая	40,00	40,00							
томатная паста	3,00	3,00							
Макаронные отварные				130	4,99	3,52	34,32	192,12	№516-2004
макаронные изделия	48,00	48,00							
вода питьевая	130,00	130,00							
соль йодированная	0,90	0,90							
масло растительное	3,00	3,00							

Напиток из красной смородины			180	0,14	0,05	6,76	29,84	ТТК
красная смородина	23,00	23,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
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	
Полдник			250	8,50	9,44	37,28	282,79	
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			50	8,30	9,39	28,24	245,45	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	50,00	50,00						
вареная сгущенка	8,40	8,00						
мука пшеничная в/с на полнотел	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для заправки теста	1,00	1,00						
масло н/ф		61,00						
Чай с сахаром			200	0,20	0,05	9,04	37,34	№ 377-2011
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	210,00	210,00						
сахар песок	5,00	5,00						

10 день.

10 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭН, ккал
Завтрак			403	11,25	11,91	53,46	374,90
Для бутерброда:			23	1,50	3,80	8,20	73,6
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,1	33,1
Каша "Дружба" молочная жидкая			180	5,76	5,54	25,10	178,70
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00					
вода	60,00	60,00					
пшено	12,00	12,00					
рис круглозерный	13,00	13,00					
сахар песок	4,00	4,00					
соль йодированная	0,90	0,90					
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00					
Кофейный напиток с молоком			180	3,10	2,40	10,90	78,40
кофейный напиток	1,80	1,80					
сахар песок	5,00	5,00					
вода	90,00	90,00					
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20
Второй завтрак				0,95	0,20	13,65	90,00
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			100	0,95	0,20	13,65	90,00
Обед			640	22,36	24,67	95,66	627,00
Яйцо отварное			40	5,20	4,80	4,50	62,80
яйцо куриное	40,00	40,00					
Суп с макаронными изделиями и птицей			180	4,49	8,80	27,08	187,95
курица-тушка	21,75	15,00					
масса готовой птицы		12					
макаронные изделия (лапша)	9,00	9,00					
морковь до 01.01 - 20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
масло растительное	3,00	3,00					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	53,20	40,00					
01.11 - 31.12 - 30%	57,20	40,00					
01.01 - 29.02 - 35%	61,60	40,00					
01.03 - 40%	66,80	40,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
вода	160,00	160,00					
Птица, тушеная с картофелем в сметанном соусе			200	10,32	10,58	33,74	236,70
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80					
или филе куриное	55,00	50,00					
масса готовой птицы		40					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	196,84	130,00					
01.11 - 31.12 - 30%	211,64	130,00					
01.01 - 29.02 - 35%	227,92	130,00					
01.03 - 40%	247,16	130,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
соус сметанный:		50,00					
сметана 15%	10,00	10,00					
мука пшеничная	2,60	2,60					
вода питьевая	40,00	40,00					
масло растительное	2,60	2,60					
Напиток из яблок и кураги			180	0,34	0,10	9,50	40,1
яблоки свежие	22,60	20,00					
курага	5,00	5,00					
сахар песок	5,00	5,00					
лимонная кислота	0,02	0,02					
вода питьевая	190,00	190,00					
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
Полдник			250	11,47	11,75	47,00	339,42
Машиник			70	8,25	9,25	35,00	241,12
кефир 2,5%	27,55	27,55					
крупа манная	15,50	15,50					
сахар песок	4,00	4,00					
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00					
разрыхлитель	0,50	0,50					
ванилин	0,05	0,05					
мука пшеничная в с	12,00	12,00					
яйцо куриное	7,40	7,40					

	масса п/ф		77,00						
	сахарная пудра	1,00	1,00						
	масло растительное	1,00	1,00						
Кисломолочный напиток				180	3,22	2,50	12,00	98,30	698-2004
Итого:					46,03	48,53	209,77	1431,32	

11 день

11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	
Завтрак			408	11,33	11,79	50,16	367,60	
Для бутерброда:			28	3,40	3,00	8,10	67,50	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Сыр	10,10	10,00		2,00	2,80	0,00	27,00	
Каша молочная ячневая			180	4,14	7,12	25,00	202,10	№302-2004
крупя ячневая	26,00	26,00						
вода	63,00	63,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	108,00	108,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар песок	3,00	3,00						
масло сливочное 72,5 %	2,20	2,20						
Чай с молоком			180	2,90	1,50	7,80	53,80	№685-2004
чай чёрный	0,60	0,60						
сахар песок	5,00	5,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	90,00	90,00						
вода	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,72	0,72	13,64	75,60	
Сок			180	0,72	0,72	13,64	75,60	ГТК
сок фруктовый в ассортименте			180,00	180,00				
Обед			660	21,85	22,18	87,80	660,46	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,00	60,0	60	1,10	0,00	5,60	29,00	№101-2004
или								
Горошек консервированный (после термической обработки)	92,40	60,00	60	1,10	0,00	5,60	29,00	
или								
Овощи свежие			60	0,40	0,05	1,25	7,00	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
Борщ с птицей и сметаной			180	2,55	4,87	21,89	203,67	№109-2004
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы			12					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	23,94	18,00						
01.11 - 31.12 - 30%	25,74	18,00						
01.01 - 29.02 - 35%	27,72	18,00						
01.03 - 40%	30,06	18,00						
капуста б.кочанная	21,25	17,00						
свекла - до 01.01 - 20%	31,25	25,00						
с 01.01 - 25%	33,25	25,00						
морковь до 01.01 - 20%	11,25	9,00						
с 01.01 - 25%	11,97	9,00						
томатная паста	2,00	2,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
бульон куриный	140,00	140,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
лимонная кислота	1,00	1,00						
сметана 15%	4,00	4,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар песок	1,00	1,00						
Агу			70	7,43	13,16	28,66	203,23	№370-2013 Пермь
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80						
или филе куриное	55,00	50,00						
или говядина	70,40	64,00						
масса готовой птицы/говядины			40,00					
огурцы соленые	13,30	7,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
томатная паста	2,00	2,00						
мука пшеничная в/с	4,00	4,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	40,00	40,00						
Пюре картофельное			130	9,23	3,64	4,31	101,79	№520-2004
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	155,61	117,00						
01.11 - 31.12 - 30%	167,31	117,00						
01.01 - 29.02 - 35%	180,18	117,00						
01.03 - 40%	195,39	117,00						

соль поваренная	0,70	0,70						
молоко питьевое 3,2% жирности	19,95	19,00						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Напиток газированный			180	0,23	0,07	10,85	45,32	ГТК
ягоды с м в ассортименте	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
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	

Полдник			250	8,47	9,41	40,00	281,34	
Панкежка панирная			50	8,46	9,41	30,02	241,36	569-2013 Пермь
мука пшеничная	31,00	31,00						
сахар песок	2,20	2,20						
масло сливочное	2,15	2,15						
яйца куриные	1,10	1,10						
соль поваренная	0,30	0,30						
дрожжи сакхаромент	0,25	0,25						
вода питьевая	15,00	15,00						
масса теста		52,00						
сметана 15%	6,00	6,00						
мука пшеничная	0,50	0,50						
сахар песок	0,50	0,50						
яйцо	1,00	1,00						
масса фарша		8,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимонном			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
чай черный	0,60	0,60						
вода	210,00	210,00						
лимон свежий	3,39	3,00						
сахар песок	3,00	3,00						
Итого:				42,37	44,10	191,60	1385,00	

12 день

Наименование блюда	Грунто. г	Нето. г	Выход. г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭН. ккал	
Завтрак			433	10,33	11,84	54,10	377,93	
Для бутерброда:			33	1,40	0,20	17,50	78,0	№2-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,10	0,20	8,10	40,50	
Повидло или джем	15,30	15,00		0,00	0,00	9,40	37,50	
Омлет натуральный			160	6,95	11,25	13,02	190,06	№340-2004
яйцо куриное	87,50	87,50						
молоко питьевое 3,2% жирности	87,50	87,50						
масса омлетной массы		175,00						
соль йодированная	0,05	0,05						
масло сливочное	2,00	2,00						
или масло растительное	2,00	2,00						
Чай с сахаром			200	0,20	0,05	5,06	21,47	№ 377-2011
чай черный	0,60	0,60						
вода	210,00	210,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
Второй завтрак				0,23	0,07	6,87	29,45	
Паншот из яблочно-ягодной смеси			180	0,23	0,07	6,87	29,45	ТТК
яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
Обед			650	22,19	26,19	95,91	661,24	
Свекла отварная с сыром			50	2,17	5,92	5,69	75,12	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	51,78	41,42						
с 01.01 - 25%	55,09	41,42						
масса отварной свеклы		38,00						
сыр	8,08	8,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Суп-шорс овощной			180	3,98	6,77	12,56	112,43	№167-2013 Пермь
картофель 01.09 - 31.10 - 25%	39,90	30,00						
картофель 01.11 - 31.12 - 30%	42,90	30,00						
картофель 01.01 - 29.02 - 35%	46,20	30,00						
картофель 01.03 - 40%	50,10	30,00						
морковь (молодая) - 20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
мука пшеничная	3,50	3,50						
молоко питьевое 3,2% жирности	30,00	25,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода питьевая	142,00	142,00						
Макаронь с курицей и овощами			200	13,25	13,07	41,19	310,15	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)	87,29	51,90						
или филе куриное	61,88	56,25						
мясо готовой птицы		45,00						
макаронные изделия	55,50	55,50						
томатная паста	2,50	2,50						
морковь (молодая) - 20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
лук репчатый	14,28	13,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	0,70						
вода питьевая	166,50	166,50						
Паншот из курицы			180	0,78	0,04	15,63	64,09	№373 - 2019
курица	15,00	15,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	200,00	200,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			250	8,24	9,06	41,02	283,41	
Слоеное багетикс			70	5,02	6,56	29,02	185,11	ТТК
тесто слоеное и т.	80,00	80,00						

сахарная пудра	1,00	1,00						
мука пшеничная в/с	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Кисломолочный напиток			180	3,22	2,50	12,00	98,30	№698-2004
Итого:				40,99	47,16	197,90	1352,03	

13 день

Наименование блюда

Брутто, г

Нето, г

Выход, г

Химический состав

Белки, г

Жиры, г

Углеб., г

Эн. кал

Завтрак

411

11,25

12,55

50,26

367,40

Для бутерброда:

31

3,50

6,00

8,20

95,2

№3 - 2001

Масло сливочное

5,00

5,00

0,10

3,60

0,10

33,10

Сыр

8,08

8,00

2,00

2,20

0,00

21,60

Хлеб пшеничный или батон пшеничный

18,00

18,00

1,40

0,20

8,10

40,50

Каша жидкая молочная гречневая

180

4,65

3,05

32,56

196,7

№302 - 2004

крупа гречневая

25,00

25,00

вода

51,00

51,00

молоко питьевое 3,2% жирности

105,00

105,00

соль йодированная

0,30

0,30

сахар песок

3,00

3,00

масло сливочное 72,5 %

2,00

2,00

Какао с молоком

200

3,10

3,50

9,50

75,50

№ 693 - 2004

какао-порошок

2,50

2,50

сахар песок

5,00

5,00

вода

90,00

90,00

молоко питьевое 3,2% жирности

120,00

120,00

Второй завтрак

0,33

0,01

12,45

66,49

Паннон из сухофруктов

180

0,33

0,01

12,45

66,49

ГТК

сухофрукты

15,00

15,00

сахар песок

5,00

5,00

вода

210,00

210,00

или

Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)

100

0,95

0,20

13,65

90,00

Обед

620

18,00

21,72

95,86

632,61

Суп с крупой, овощами и птицей

180

9,05

10,30

24,51

199,80

ГТК

курица-тушка

19,14

17,40

масса отварной птицы

12

картофель 01.09.-31.10.-25%

53,20

40,00

01.11.-31.12.-30%

57,20

40,00

01.01.-29.02.-35%

61,60

40,00

01.03.-40%

66,80

40,00

крупа рисовая или пшеница или перловая

4,00

4,00

морковь (молодая) - 20%

11,25

9,00

с 01.01.-25%

11,97

9,00

соль йодированная

1,00

1,00

лук репчатый

8,33

7,00

лавровый лист

0,01

0,01

томатная паста

2,00

2,00

масло растительное

3,00

3,00

вода питьевая

170,00

170,00

сметана 15%

4,00

4,00

Колбаска мясная

70

2,69

4,16

16,63

105,79

ГТК

фарш говяжий

11,55

10,60

фарш куриный

17,30

13,00

вода питьевая

8,00

8,00

хлеб пшеничный

9,00

9,00

лук репчатый

10,90

10,00

соль йодированная

0,30

0,30

яйцо куриное

0,10

0,10

мука пшеничная

4,00

4,00

масса п/ф

85,00

масло растительное для смазки листа

1,50

1,50

или

Колбаска мясная п/ф произ. произ.

70

2,69

4,16

16,63

105,79

колбаска мясная п/ф произ. произ. зам

85,00

85,00

масло растительное для смазки листа

1,50

1,50

Рагу из овощей

130

2,90

6,58

11,45

127,00

ГТК

картофель - 01.09.-31.10.-25%

126,35

95,00

01.11.-31.12.-30%

135,85

95,00

01.01.-29.02.-35%

146,30

95,00

01.03.-40%

158,65

95,00

морковь 20 %

15,00

12,00

морковь 25%

15,96

12,00

капуста белокочанная

43,75

35,00

лук репчатый

9,57

8,00

томатная паста

1,40

1,40

соль йодированная

0,60

0,60

	масло растительное	3,50	3,50						
Компот ягодный				180	0,23	0,07	10,85	45,32	ТТК
	ягоды см. в ассортименте	25,00	25,00						
	сахар песок	5,00	5,00						
	вода питьевая	195,00	195,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				40	2,24	0,44	23,16	110,50	

	Подлинник			250	8,46	11,42	40,09	283,17	
Крендель песочный				70	8,19	11,37	29,62	239,65	№574 - 2013 Пермь
	мука пшеничная в/с	11,00	11,00						
	вода	0,05	0,05						
	разрыхлитель	0,02	0,50						
	сахар песок	16,00	16,00						
	яйца куриные	6,30	6,30						
	масло сливочное 72,5%	13,00	13,15						
	сахар песок	5,00	5,00						
	шпатель		82,00						
	масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
Чай "Витаминный"				180	0,27	0,05	10,47	43,52	№493-2011
	чай черный	0,50	0,50						
	плоды шиповника	2,00	2,00						
	вода	190,00	190,00						
	сахар песок	3,00	3,00						
Итого:					38,04	45,70	198,66	1349,67	

14 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
					Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				413	11,27	12,58	54,81	377,96	
Для бутерброда:				33	1,50	3,80	14,50	98,81	№3-2004
Масло сливочное		5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,11	
Повидло		10,00	10,00		0,00	0,00	6,30	25,20	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный		18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Каша молочная овсяная				180	6,78	6,21	20,15	156,55	№302-2004
хлопья овсяные		25,00	25,00						
вода		76,00	76,00						
молоко питьевое 3,2% жирности		100,00	100,00						
сахар песок		3,00	3,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
масло сливочное 72,5%		2,00	2,00						
Кофейный напиток с молоком				180	2,10	2,40	10,90	78,40	№692-2004
кофейный напиток		3,00	3,00						
сахар песок		5,00	5,00						
вода		90,00	90,00						
молоко питьевое 3,2% жирности		100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак					0,43	0,09	13,68	67,53	
Напиток из пива				180	0,43	0,09	13,68	67,53	№349-2001
пиво		15,00	15,00						
сахар песок		5,00	5,00						
вода питьевая		210,00	210,00						
Обед				620	19,69	22,01	95,19	620,42	
Свекольник со сметаной				180	2,36	5,98	18,59	191,01	№109-2004
свекла - до 01.01 - 20%		43,75	35,00						
с 01.01 - 25%		46,55	35,00						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%		55,86	42,00						
01.11 - 31.12 - 30%		60,06	42,00						
01.01 - 29.02 - 35%		61,68	42,00						
01.03 - 40%		70,14	42,00						
сахар-песок		0,20	0,20						
лимонная кислота		0,30	0,30						
соль йодированная		0,70	0,70						
морковь до 01.01 - 20%		12,50	10,00						
с 01.01 - 25%		13,30	10,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
томатная паста		2,00	2,00						
вода		175,00	175,00						
масло растительное		3,00	3,00						
сметана 15%		5,00	5,00						
Плов перловый с мясом				200	15,18	15,59	49,00	300,12	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)		77,59	48,80						
или филе куриное		55,00	50,00						
или говядина		70,40	64,00						
масса готовой птицы/говядины			40,00						
крупа перловая		50,00	50,00						
вода питьевая		140,00	140,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
морковь до 01.01 - 20%		28,13	22,50						
с 01.01 - 25%		29,93	22,50						
лук репчатый		11,90	10,00						
масло растительное		5,00	5,00						
Напиток из красной смородины				200	0,14	0,05	6,76	29,84	ТТК
красная смородина		25,00	25,00						
сахар песок		5,00	5,00						
вода питьевая		210,00	210,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник				250	8,47	10,38	38,58	281,69	
Пирог "Царский"				50	8,27	10,33	33,52	260,22	№366-2004
масло сливочное 72,5%		7,00	7,00						
творог 9%		24,24	24,00						
мука пшеничная		19,00	19,00						
разрыхлитель		0,02	0,02						
яйцо куриное		7,00	7,00						
сахар песок		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,52						

Чай с сахаром	масло растительное	1,00	1,00					
				200	0,20	0,05	5,06	21,47
	чай чёрный	0,60	0,60					№ 377-2011
	вода	210,00	210,00					
	сахар песок	3,00	3,00					
Итого:					39,86	45,06	202,26	1347,60

15 день

Питомельные блюда

Брутто, г

Нето, г

Выход, г

Химический состав

Белки, г

Жиры, г

Угл., г

ЭЦ, ккал

Завтрак

403

11,24

12,12

50,46

368,27

Для бутерброда:

23

1,50

3,80

8,20

73,60

№3-2004

Хлеб пшеничный или батон пшеничный

18,00

18,00

1,40

0,20

8,1

40,5

Масло сливочное

5,00

5,00

0,10

3,60

0,1

33,1

Каша рисовая молочная

180

5,95

6,65

25,20

196,67

№302-2004

рис крутой

25,00

25,00

молоко питьевое 3,2% жирности

108,00

108,00

вода

64,00

64,00

сахар песок

3,00

3,00

соль йодированная

0,40

0,40

масло сливочное 72,5 %

2,30

2,30

Чай с молоком

180

2,90

1,50

7,80

53,80

№685-2004

чай чёрный

0,60

0,60

сахар песок

5,00

5,00

молоко питьевое 3,2% жирности

90,00

90,00

вода

100,00

100,00

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов

20

0,89

0,17

9,26

44,20

Второй завтрак

0,15

0,00

8,25

32,63

Отвар из плодов шиповника

180

0,15

0,00

8,25

32,63

№ 638 - 2004

плоды шиповника

12,00

12,00

сахар песок

5,00

5,00

вода питьевая

210,00

210,00

Обед

600

21,40

21,58

91,65

659,11

Суп с птицей и овощами

180

4,28

5,94

30,18

252,36

ТТК

курица-тушка

20,74

18,85

масса отварной птицы

13

картофель - 01 09 -31 10 - 25%

66,50

50,00

01 11 -31 12 -30%

71,50

50,00

01 01-29 02 - 35%

77,00

50,00

01 03, -40%

83,50

50,00

морковь до 01 01 -20%

12,50

10,00

с 01 01 - 25%

13,30

10,00

лук репчатый

9,52

8,00

чавровый лист

0,01

0,01

огурцы соленые

17 10

9,00

томатная паста

3,00

3,00

масло растительное

3,00

3,00

соль йодированная

1,00

1,00

вода

175,00

175,00

лимон

0,60

0,50

сметана 15 %

4,00

4,00

Гейфтель рыбный

70

5,04

11,49

28,49

171,93

ТТК

минтай тушка с/м

65,21

41,80

или филе минтая

65,63

41,80

филе бедра птицы

11,99

11,00

вода питьевая

8,00

8,00

крупа рисовая

4,60

4,60

масса отварного риса:

11,50

лук репчатый

10,71

9,00

масло растительное

1,80

1,80

лук репчатый пассерованный

6,50

соль йодированная

0,20

0,20

мука пшеничная

5,00

3,00

масса п/ф

83,00

масло растительное

1,50

1,50

или

Гейфтель рыбный п/ф пром.производства

70

5,04

11,49

28,49

171,93

гейфтель рыбный п/ф пром.производства зам.

83,00

83,00

масло растительное

1,50

1,50

Пюре картофельное

130

9,95

3,64

4,31

101,79

№520-2004

картофель - 01 09 -31 10 - 25%

155,61

117,00

01 11,-31 12 -30%

167,31

117,00

01 01-29 02 - 35%

180,18

117,00

01 03 - 40%

195,39

117,00

соль йодированная

0,50

0,50

молоко питьевое 3,2% жирности

19,95

19,00

масло сливочное 72,5 %

3,00

3,00

Кормовая добавка			180	0,12	0,12	7,83	33,58	№328-2013
	пшеница	32,77	39,00					
	сахар песок	5,00	5,00					
	лимонная кислота	0,02	0,02					
	вода питьевая	190,00	190,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	

Подпитка			250	8,45	9,27	37,99	255,69	
Пасточка сгущенная с сахаром			50	8,22	9,20	32,55	232,55	ТТК
	тесто слоеное топ	50,00	50,00					
	сметана	8,08	8,00					
	мука пшеничная на подпыл	0,50	0,50					
	яйцо куриное	1,50	1,50					
	масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
	масло н/ф		60,00					
Чай с сахаром и лимонным			200	0,23	0,07	5,44	23,14	№378-2014
	чай черный	0,80	0,80					
	лимон свежий	5,65	5,00					
	вода	210,00	210,00					
	сахар песок	5,00	5,00					
Итого:				41,24	42,97	188,35	1315,70	

16 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угле., г	ЭЦ, ккал
Завтрак			408	11,23	12,47	50,36	344,03
Для бутерброда:			28	3,90	3,00	8,10	67,5
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,4	0,2	8,1	40,5
Сыр	10,10	10,00		2,5	2,8	0	27
Каша пшенная молочная			180	6,34	9,30	28,00	211,63
молоко питьевое 3,2% жирности	110,00	110,00					
вода	53,00	53,00					
пшено	25,00	25,00					
сахар песок	3,00	3,00					
соль йодированная	0,90	0,90					
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00					
Чай с сахаром			180	0,10	0,00	5,00	20,70
чай чёрный	0,50	0,50					
вода	190,00	190,00					
сахар песок	3,00	3,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20
Второй завтрак				0,78	0,04	13,63	64,09
Напиток из кураги			180	0,78	0,04	13,63	64,09
курага	13,00	13,00					
сахар песок	5,00	5,00					
вода	210,00	210,00					
Обед			670	19,50	25,02	93,26	656,17
Салат из белокочанной капусты с морковью			50	1,00	3,03	3,90	47,76
капуста б.кочанная	62,50	50,00					
морковь до 01.01 - 20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,00					
кислота лимонная	0,15	0,12					
вода для разведения лимонной кислоты	2,00	2,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
сахар песок	0,50	0,50					
масло растительное	3,00	3,00					
или							
Салат из отварной свеклы с маслом растительным			50	0,81	2,03	4,75	40,66
свекла - до 01.01 - 20%	68,13	54,50					
свекла - от 01.01 - 25%	72,49	54,50					
свекла отварная		50,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
Суп-пюре с птицей			200	4,99	3,99	19,80	123,21
филе куриное	13,20	12,00					
картофель 01.09 - 31.10 - 25%	37,50	30,00					
картофель 01.11 - 31.12 - 30%	39,90	30,00					
картофель 01.01 - 29.02 - 35%	46,20	30,00					
картофель 01.03 - 30%	50,10	30,00					
морковь (молочная) - 20%	15,00	12,00					
с 01.01 - 25%	15,96	12,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
мука пшеничная	3,50	3,50					
молоко питьевое 3,2% жирности	27,00	27,00					
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00					
или масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
вода питьевая	152,00	152,00					
Волшебное			70	6,47	15,02	6,68	171,28
фарш говяжий	37,80	35,00					
лук репчатый	14,28	12,00					
морковь 20 %	15,00	12,00					
морковь 25%	15,96	12,00					
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00					
или масло растительное	5,00	5,00					
томатная паста	3,00	3,00					
вода питьевая	77,00	77,00					
соль йодированная	0,16	0,16					
сахар песок	0,18	0,18					
Макаронные отварные			130	4,99	3,52	34,32	192,12
макаронные изделия	48,00	48,00					
вода питьевая	130,00	130,00					
соль йодированная	0,25	0,25					

масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Напиток из яблочно-ягодной смеси			180	0,23	0,07	6,87	29,45	ТТК
яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	

Подник			250	8,46	9,02	41,00	276,39	
Булочка Домашняя			50	8,30	9,02	32,61	243,36	№469-2012
мука пшеничная в/с	38,00	38,00						
дрожжи с/ф-мент	0,30	0,30						
масло растительное в тесто	1,70	1,70						
яйцо куриное	1,70	1,70						
сахар песок	1,70	1,70						
соль йодированная	0,40	0,40						
вода питьевая	13,30	13,30						
молоко питьевое 3,2% жирности	5,00	5,00						
сахар песок на посыпку изделия	2,50	2,50						
масло растительное для смазки изделия	2,50	2,50						
масел н/ф		67,10						
масло растительное для смазки листов	1,00	1,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,20	1,20						
Отвар из плодов шиповника			200	0,16	0,00	8,39	33,03	№638-2004
плоды шиповника	10,00	10,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Итого:				39,97	43,00	198,25	1340,68	

17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭН, ккал	
Завтрак			445	11,34	12,07	52,51	377,85	
Сырник из творога с повидлом или джемом			50/10	3,32	6,30	11,40	111,24	ТТК
творог	45,45	45,00						
крупа манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	10,00	10,00						
или								
Запеканка творожная с повидлом или джемом			50/10	3,32	6,30	11,40	111,24	№366-2004
творог	45,45	45,00						
крупа манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	10,00	10,00						
Каша молочная манная			180	5,03	5,90	20,95	144,01	№302-2004
крупа манная	21,00	21,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
вода питьевая	70,00	70,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	3,00	3,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
Кофейный напиток с молоком			180	2,10	2,40	10,90	78,40	№692-2004
кофейный напиток	1,80	1,80						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	90,00	90,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,23	0,1	10,85	45,32	
Напиток ягодный			180	0,23	0,07	10,85	45,32	ТТК
ягоды с/м в ассортименте	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
Обед			620	19,46	21,78	95,90	658,26	
Суп гороховый на курином бульоне			180	8,25	8,23	19,85	189,62	№102-2011
картофель - 01.09-31.10 - 25%	57,19	43,00						
01.11-31.12 - 30%	61,49	43,00						
01.01-29.02 - 35%	66,22	43,00						
01.03 - 40%	71,81	43,00						
горох лущеный	20,00	20,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
бульон куриный	155,00	155,00						
Жаркое с птицей			200	7,95	12,84	36,30	282,69	№436-1996
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80						
или филе куриное	55,00	50,00						
масса тушеной птицы		40						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	196,84	148,00						
01.11-31.12 - 30%	211,64	148,00						
01.01-29.02 - 35%	227,92	148,00						
01.03 - 40%	247,16	148,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
томатная паста	4,00	4,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
лавровый лист	0,01	0,01						

вода питьевая	40,00	40,00						
Компот из яблок и ягод			180	0,13	0,1	7,33	31,25	ТТК
яблоки свежие	25,99	23,00						
ягоды см в ассортименте	7,00	7,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	110,50	
Полдник				8,50	9,37	41,05	278,79	
Печенье "Неженка"			50	5,60	7,87	33,25	224,99	ТТК
яйцо куриное	14,30	14,30						
масло растительное	6,00	6,00						
сахар-песок	5,20	5,20						
соль поваренная	0,10	0,10						
ванилин	0,10	0,10						
мука пшеничная	33,12	33,12						
разрыхлитель	0,18	0,18						
масса п/ф		59						
Чай с молоком			200	2,90	1,50	7,80	53,80	№685 -2004
чай черный	0,60	0,60						
сахар песок	4,00	4,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00						
вода	130,00	130,00						
Итого:				39,53	43,29	200,31	1360,22	

18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭН, ккал	
Завтрак				11,69	12,57	50,07	377,84	
Для бутерброда:			31	3,50	6,00	8,20	95,20	№3 -2001
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,10	
Сыр	8,08	8,00		2,00	2,20	0,00	21,60	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Каша молочная пшеничная			180	4,20	3,90	18,92	166,30	№302-2004
крупа пшеничная	23,00	23,00						
вода	63,00	63,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	108,00	108,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар песок	3,00	3,00						
масло сливочное 72,5 %	2,30	2,30						
Какао с молоком			180	3,10	2,50	13,69	72,14	№ 693 - 2004
какао-порошок	2,50	2,50						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	90,00	90,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,33	0,01	12,45	66,49	
Напиток из сухофруктов			180	0,33	0,01	12,45	66,49	ТТК
сухофрукты	15,00	15,00						
сахар песок	4,50	4,50						
вода	210,00	210,00						
Обед				640	22,00	24,28	87,01	657,62
Яйцо отварное			40	5,20	4,80	4,50	62,80	№337-2004
яйцо куриное	40,00	40,00						
Суп - лапша с птицей			180	5,02	7,35	25,93	188,19	№114-2011
курица-тушка	21,75	15,00						
масса готовой птицы		12						
макаронные изделия (домашняя лапша яичная лапша)	15,00	15,00						
морковь до 01.01 - 20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
масло растительное	3,00	3,00						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	33,25	25,00						
01.11 - 31.12 - 30%	55,75	25,00						
01.01 - 29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода	160,00	160,00						
Рагу с мясом			180	9,63	11,69	28,98	277,34	ТТК
фарш говяжий	53,04	52,00						
или говядина	70,40	64,00						
масса тушеного мяса		40						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	119,70	90,00						
01.11 - 31.12 - 30%	128,70	90,00						
01.01 - 29.02 - 35%	138,60	90,00						
01.03 - 40%	150,30	90,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
капуста белокочанная	48,75	39,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
томатная паста	1,40	1,40						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	3,50	3,50						
Напиток из красной смородины			200	0,14	0,05	6,76	29,84	ТТК
красная смородина	25,00	25,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник				250	8,22	10,37	40,69	267,45
Сдоба обыкновенная			50	8,02	10,32	35,63	245,98	
мука пшеничная	36,00	36,00						№589- 2013 Пермь
мука пшеничная на подпыл	1,30	1,30						
сахар	4,30	4,30						
масло сливочное	1,30	1,30						

яйцо куриное	3,10	3,10						
масло сливочное (для разделки)	1,50	1,50						
дрожжи сиф-момент	0,18	0,18						
яйцо куриное (для смазки изделия)	1,43	1,43						
молоко питьевое 3,2% жирности	17,00	17,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса п/ф		64						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с сахаром			200	0,20	0,05	5,06	21,47	№685-2004
чай черный	0,60	0,60						
вода	210,00	210,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				42,24	47,23	190,22	1369,40	

19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭН, ккал	
Завтрак			403	11,05	11,51	50,36	350,30	
Для бутерброда:			23	1,50	3,80	8,20	73,60	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5	
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,1	33,1	
Каша "Дружба" молочная жидкая			180	5,76	6,04	25,10	178,70	№168-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
вода	60,00	60,00						
пшено	12,00	12,00						
рис круглозерный	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное 72,5 %	2,30	2,30						
Чай с молоком			180	2,90	1,50	7,80	53,80	№685-2004
чай черный	0,60	0,60						
сахар песок	5,00	5,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	90,00	90,00						
вода	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,95	0,20	13,65	90,00	
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			100	0,95	0,20	13,65	90,00	
Обед				600	19,54	22,98	88,76	644,79
Уха			180	3,59	9,95	25,77	184,24	ТТК
филе минтая с/м	34,34	21,60						
или филе горбуши с/м	34,34	21,60						
или горбуша ПСТ	34,13	21,60						
масса готовой рыбы		18,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	55,86	42,00						
01.11-31.12 - 30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01	15,00	12,00						
морковь с 01.01	15,96	12,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло растительное	3,00	3,00						
Голубцы ленивые			70	3,93	8,96	22,21	195,22	ТТК
фарш говяжий	45,78	42,00						
филе бедра птицы	9,90	9,00						
запеканка б/к	15,94	12,75						
лук репчатый	8,33	7,00						
масло растительное	2,00	2,00						
масса припущенного лука		5,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
крупа рисовая	3,50	3,50						
масса отварного риса:		8,75						
мука пшеничная	4,00	4,00						
масса п/ф		82,00						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Голубцы ленивые пром.производства			70	3,93	8,96	22,21	195,22	
голубцы ленивые п/ф (зам) пром. произ	82,00	82,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Пюре картофельное			130	9,23	3,64	4,31	101,79	№520-2004
картофель - 01.09-31.10 - 25%	155,61	117,00						
01.11-31.12 - 30%	167,31	117,00						
01.01-29.02 - 35%	180,18	117,00						
01.03 - 40%	195,39	117,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
молоко питьевое 3,2% жирности	19,95	19,00						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Напиток из кураги			180	0,78	0,04	15,63	64,09	ТТК
курага	13,00	13,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода	210,00	210,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Подлинк			250	8,44	9,18	39,22	264,33	
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			50	8,41	9,18	34,14	243,90	ГТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	50,00	50,00						
вареная сгущенка	8,16	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		61,00						
Чай с сахаром и лимоном			200	0,03	0,00	5,08	20,43	№ 377-2011
чай черный	0,70	0,70						
лимон свежий	3,39	3,00						
вода	210,00	210,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Итого:				39,98	43,87	191,99	1349,42	

20 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак			410	11,30	12,58	51,78	344,21
Для бутерброда:			30	4,40	3,60	8,10	72,9
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5
Сыр	12,12	12,00		3,00	3,40	0,0	32,4
Суп молочный с макаронными изделиями			180	5,81	8,76	29,36	205,64
макаронные изделия (паутинка)	18,00	18,00					
молоко питьевое 3,2% жирности	140,00	140,00					
вода питьевая	40,00	40,00					
масло сливочное	2,00	2,00					
сахар	2,50	2,50					
соль йодированная	0,60	0,60					
Чай с сахаром			180	0,20	0,05	5,06	21,47
чай черный	0,50	0,50					
вода	190,00	190,00					
сахар песок	5,00	5,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20
Второй завтрак				0,43	0,09	13,68	67,53
Паштет из индюма			180	0,43	0,09	13,68	67,53
индюм	15,00	15,00					
сахар песок	5,00	5,00					
вода питьевая	210,00	210,00					
Обед			650	20,80	22,82	92,34	656,76
Салат из белокачанной капусты с зеленью			50	1,06	4,02	3,73	56,35
капуста б. кочанная	75,00	60,00					
зелень	2,70	2,00					
кислота лимонная	0,15	0,12					
вода для разведения лимонной кислоты	2,00	2,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
сахар песок	1,00	1,00					
масло растительное	4,00	4,00					
или							
Овощи свежие			60	0,40	0,05	1,25	7,00
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00					
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00					
соль йодированная	0,10	0,10					
или							
Салат "Пестрый"			50	0,66	3,04	2,89	43,18
томаты	31,50	30,00					
кукуруза консервированная	19,80	12,00					
лук репчатый (бланшированный)	5,95	5,00					
масло растительное	3,00	3,00					
Суп картофельный с мясными фрикадельками			180	5,32	9,95	20,45	126,70
фрикадельки мясные			30				
фарш говяжий	34,68	34,00					
лук репчатый	3,57	3,00					
вода питьевая	3,00	3,00					
яйцо куриное	2,40	2,40					
картофель 01 09 - 31 10 - 25%	59,85	45,00					
картофель 01 11 - 31 12 - 30%	64,35	45,00					
картофель 01 01 - 29 02 - 35%	69,30	45,00					
картофель 01 03 - 40%	75,15	45,00					
морковь до 01 01 - 20%	11,25	9,00					
с 01 01 - 25%	11,97	9,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло сливочное	4,00	4,00					
или масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	140,00	140,00					
Курица тушеная с овощами			70	6,10	4,63	3,73	158,84
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80					
или филе куриное	55,00	50,00					
маса готовой птицы			40,00				
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
морковь до 01 01 - 20%	10,00	8,00					
с 01 01 - 25%	10,64	8,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
мука пшеничная	2,30	2,30					
вода питьевая	40,00	40,00					

томатная паста	3,00	3,00						
Гречка рассычатая отбара			1,30	6,08	3,76	29,85	170,10	№508-2004
крупа гречневая	48,00	48,00						
масло сливочное 72,5%	3,00	3,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода питьевая	93,00	93,00						
Кориандр ягодный			180	0,23	0,07	10,85	45,32	ТТК
ягоды см. в ассортименте	25,00	25,00						
сахар песок	3,00	3,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	

Поддник			270	8,25	8,57	40,17	261,80	
Джемикса сметанная			70	7,98	8,52	29,70	218,28	№471-2012
мука пшеничная псе	48,00	48,00						
дрожжи Сиф-момент	0,45	0,45						
сахар песок	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
сметана 15%	9,00	9,00						
вода питьевая	15,00	15,00						
яйцо куриное	1,30	1,30						
масса полуфабриката		92,25						
масло растительное	1,00	1,00						
Чай "Витаминный"			200	0,37	0,05	10,47	43,52	№493-2011
чай черный	0,50	0,50						
ягоды шиповника	2,00	2,00						
вода	220,00	220,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:			1510	40,78	44,06	197,97	1330,30	