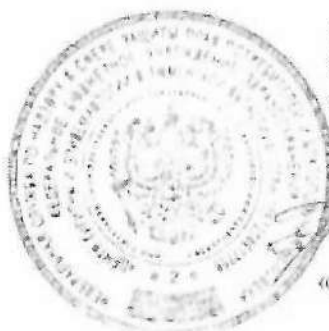


Тюмень 2026 год



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

№ 41 /Д

« 29 » декабря 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза циклического 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 циклическое двадцатидневное меню для питания детей от 1 до 3 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 "Дашков и К°", 2013.

- 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).

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на неиспользуемую 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 1 до 3 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 +/- 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 1 до 3 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 1 до 3 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 1 до 3 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. Алексанова

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей дошкольного возраста с 1-3 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 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

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 2.3/2.4.3590-20 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: 1-3 ЛЕТ

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

1 день

Наименование блюда

Брутто, г

Нетто, г

Выход, г

Химический состав

Белки, г

Жиры, г

Угл., г

ЭЦ, ккал

Номер рецептуры

Завтрак

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 повидло/джем

60,00

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 повидло/джем

60,00

60,00

повидло или джем

15,00

15,00

Каша рисовая молочная

150

3,95

6,30

10,17

112,23

№ 173-2004

рис круглый

21,00

21,00

молоко питьевое 3,2% жирности

92,00

92,00

вода

50,00

50,00

сахар песок

2,50

2,50

соль йодированная

0,40

0,40

масло сливочное 72,5% жирности

2,00

2,00

Какао с молоком

150

2,58

2,92

7,52

61,92

№ 693 - 2004

какао-порошок

1,50

1,50

сахар песок

3,00

3,00

вода

70,00

70,00

молоко питьевое 3,2% жирности

90,00

90,00

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов

20

0,89

0,17

9,26

44,20

Второй завтрак

0,33

0,17

10,27

52,30

Отвар из плодов шиповника

150

0,33

0,17

10,27

52,30

№ 638 - 2004

плоды шиповника

10,00

10,00

сахар песок

4,00

4,00

вода питьевая

175,00

175,00

или

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

100

0,95

0,20

13,65

90,00

Обед

550

15,44

17,21

70,34

490,35

Салат из отварной свеклы

40

0,48

1,26

2,10

24,24

№ 89 - 2011

свекла (молотая)

51,78

41,42

свекла с 10%

55,00

41,42

масса отварной свеклы

38,00

38,00

соль йодированная

0,27

0,27

масло растительное

2,50

2,50

или

Паренка из свежих помидоров

40

0,54

0,12

1,62

10,80

№11-2011

помидоры свежие грунтовые

42,00

40,00

или помидоры свежие парниковые

42,00

40,00

соль йодированная

0,05

0,05

Суп-пюре из разных овощей			150	1,81	6,68	7,54	101,32	№161 -2013, Пермь
картофель 01.09.-31.10. - 25%	30,59	23,00						
картофель 01.11.-31.12. -30%	32,89	23,00						
картофель 01.01-29.02 - 35%	35,42	23,00						
картофель 01.03 - 40%	38,41	23,00						
капуста б/к	7,25	5,80						
морковь (молодая)-20%	14,00	11,20						
с 01.01 - 25%	14,90	11,20						
лук репчатый	10,12	8,50						
мука пшеничная	3,00	3,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	23,00	23,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
вода питьевая	113,00	113,00						
Фрикасе из птицы			60	6,75	6,54	4,06	100,18	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)	58,19	36,60						
или филе куриное	41,25	37,50						
масса готовой птицы		30,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
лук репчатый	8,33	7,00						
мука пшеничная	2,20	2,20						
вода питьевая	40,00	40,00						
сметана 15%	5,50	5,50						
Макароны отварные			110	4,22	3,39	30,17	152,56	№ 332-2004
макаронные изделия	41,00	41,00						
вода питьевая	110,00	110,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
Масло сливочное	2,50	2,50						
или масло растительное	2,50	2,50						
Паниток из яблочно-ягодной смеси			150	0,11	0,08	6,11	26,04	ТТК
яблочно-ягодная смесь	21,00	21,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	162,00	162,00						
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	
Подшник			200	6,59	6,79	29,05	208,41	
Конвертик творожный			40	6,42	6,75	24,83	190,52	ТТК
яйцо куриное	8,67	8,67						
творог 9%	12,83	12,70						
сахар песок	3,80	3,80						
мука пшеничная	20,20	20,20						
масло сливочное 72,5%	4,55	4,55						
ванилин	0,02	0,02						
разрыхлитель	0,06	0,06						
мука пшеничная на подпыл	0,80	0,80						
масса и/ф		50,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Чай с сахаром			160	0,17	0,04	4,22	17,89	№ 377-2011
чай черный	0,40	0,40						
вода	170,00	170,00						
сахар песок	3,50	3,50						
Итого:				33,10	39,86	149,32	1082,90	

2 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энц. ккал
Завтрак							
Для бутерброда:			353	8,82	9,87	42,35	293,89
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00	23	1,40	0,20	8,10	№1-2014
Масло сливочное	5,00	5,00		0,1	3,6	0,1	40,50
Каша молочная манная			150	4,01	4,65	18,39	33,1
крупа манная	18,00	18,00					№ 311-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	95,00	95,00					
вода питьевая	50,00	50,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
сахар-песок	4,00	4,00					
масло сливочное	2,00	2,00					
Чай с молоком			160	2,42	1,25	6,50	42,83
чай черный	0,50	0,50					№ 685-2004
сахар-песок	7,00	7,00					
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00					
вода	90,00	90,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20
Второй завтрак				0,50	0,50	10,51	51,89
Сок			150	0,50	0,50	10,51	51,89
сок фруктовый в ассортименте	150,00	150,00					ГТК
Обед							
Суп с крупой, овощами и птицей			510	15,53	22,78	73,23	499,19
курица-тушка	15,95	14,59	150	3,43	14,51	20,68	167,47
масса отварной птицы		10					ГТК
картофель 01 09 -31 10 - 25%	39,90	30,00					
01 11 -31 12 -30%	42,90	30,00					
01 01-29 02 - 35%	16,20	30,00					
01 03 - 40%	50,10	30,00					
крупа рисовая или пшено или перловка	4,00	4,00					
морковь (молотая) -20%	10,00	8,00					
с 01 01 - 25%	10,64	8,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
лук репчатый	7,14	6,00					
лаповый лист	0,01	0,01					
томатная паста	2,00	2,00					
масло растительное	3,00	3,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
уксусный 15%	3,00	3,00					
Колбаса мясная			60	2,31	4,77	14,25	90,68
фарш говяжий	9,90	9,00					ГТК
фарш свинья	39,60	36,00					
вода питьевая	6,86	6,86					
хлеб пшеничный	7,71	7,71					
лук репчатый	9,34	8,57					
соль йодированная	0,26	0,26					
айно куриное	0,09	0,09					
мука пшеничная	3,43	3,43					
масса п/ф		72,00					
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50					
Пюре картофельное			110	7,68	3,01	10,93	87,36
картофель - 01 09 -31 10 - 25%	133,00	100,00					№ 520-2004
01 11 -31 12 -30%	143,00	100,00					
01 01-29 02 - 35%	154,00	100,00					
01 03 - 40%	167,00	100,00					
соль йодированная	0,70	0,70					
молоко питьевое 3,2% жирности	17,01	16,20					
масло сливочное 72,5 %	2,50	2,50					
Компот из яблок			150	0,10	0,10	6,53	54,23
яблоки свежие	28,25	25,00					№342 -2011
сахар-песок	4,50	4,50					
лимонный сок	0,02	0,02					
вода питьевая	100,00	100,00					
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
Подник				240	6,63	7,37	29,70
Яблочко слоистый с сахаром			40	6,40	7,30	22,83	188,6
тесто слоистое п/п	48,00	48,00					ГТК
сахар-песок	1,00	1,00					
мука пшеничная все вышних	0,50	0,50					
айно куриное	1,00	1,00					
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
масса п/ф		50,00					
или							
Мушкетеры изделия промышленного производства			50				
Молоко кипяченое			200	0,23	0,07	6,87	29,45
молоко питьевое 3,2 % жирности	210,00	200,00					№697-2004
Итого:				31,47	40,52	155,79	1063,02

4 день

Наименование блюда		Емкост, г	Порция, г	Выход, г	Химический состав				
					Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Эн. эквал	
Завтрак				350	8,78	9,62	42,05	292,36	
Для бутерброда:				30	4,40	3,60	8,10	72,90	№3-2004
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				150	3,32	5,80	20,47	157,37	№ 160 -2004
макаронные изделия (пудинга)		18,00	18,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности		120,00	120,00						
вода питьевая		32,00	32,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
сахар		2,00	2,00						
соль поваренная		0,40	0,40						
Чай с сахаром				150	0,17	0,05	4,22	17,89	№ 377-2011
чай черный		0,40	0,40						
вода		160,00	160,00						
сахар песок		4,00	4,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				150	0,65	0,03	10,36	52,41	
Напиток из кураги				150	0,65	0,03	10,36	52,41	№373 - 2019
курага		12,00	12,00						
сахар песок		3,50	3,50						
вода		180,00	180,00						
Обед				560	15,51	17,20	68,86	466,50	
Яйно отварное				40	5,20	4,80	4,50	62,80	№337-2004
яйно куриное		40,00	40,00						
Борщ на курином бульоне со сметаной				150	3,19	3,35	11,74	123,73	№109-2004
картофель - 01 09 -31 10 - 25%		22,34	16,80						
01 11 -31 12 -30%		24,02	16,80						
01 01-20 02 - 35%		28,87	16,80						
01 03 - 40%		28,00	16,80						
капуста б.кочанная		15,63	12,50						
свекла - до 01 01 - 20%		26,25	21,00						
с 01 01 - 25%		27,93	21,00						
морковь до 01 01 -20%		9,38	7,50						
с 01 01 - 25%		9,98	7,50						
томатная паста		1,70	1,70						
лук репчатый		8,33	7,00						
лавровый лист		0,01	0,01						
бульон куриный		117,00	117,00						
масло растительное		3,50	3,50						
лимонная кислота		0,80	0,80						
сметана 15%		3,50	3,50						
соль поваренная		0,80	0,80						
сахар песок		0,80	0,80						
Жаркое с птицей				180	5,90	8,58	25,67	155,28	№436-1996
грудка куриная (без кожи и костей)		77,50	48,80						
или филе куриное		85,00	50,00						
масса тушеной птицы				50					
картофель - 01 09 -31 10 - 25%		196,84	148,00						
01 11 -31 12 - 30%		211,64	148,00						
01 01-20 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 поваренная		1,00	1,00						
масло растительное		4,00	4,00						
лавровый лист		0,01	0,01						
вода питьевая		30,00	30,00						
Компот из яблок и ягод				150	0,11	0,08	6,11	25,04	ГТК
яблоки свежие		22,00	20,00						
ягоды см в ассортименте		6,78	6,00						
вода		160,00	160,00						
сахар песок		4,00	4,00						
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			230	6,60	7,35	29,19	200,09	
Пирог "Зебра"			50	6,46	7,35	21,64	170,36	ГТК
крупа манная	17,33	17,33						
яйца куриные	8,00	8,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масло сливочное 72,5%	0,58	0,58						
кефир 2,5% в упаковке	20,00	20,00						
хикло - порошок	1,67	1,67						
разрыхлитель	0,42	0,42						
масса и/ф		61,00						
масло растительное для смазки листа	1,60	1,60						
сахарная пудра	0,60	0,60						
Отвар из плодов шиповника			180	0,14	0,96	7,55	29,73	№638-2014
плоды шиповника	8,00	8,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
Итого:				31,54	34,20	150,46	1011,16	

3 день

Питательные вещества

Группа

Всего

Выход

Химический состав

Белок, г

Жиры, г

Угле, г

Эн. кал

Завтрак

363

8,81

9,70

42,59

293,96

Для бутерброда:

33

1,50

3,80

14,50

98,80

Масло сливочное

5,00

5,00

0,10

3,60

0,10

33,10

Повидло

10,00

10,00

0,00

0,00

0,30

25,20

Хлеб пшеничный или батон пшеничный

18,00

18,00

1,40

0,20

8,10

40,50

Омлет натуральный

130

4,53

3,57

11,02

90,40

яйцо куриное

71,50

71,50

молоко питьевое 4,2% жирности

71,50

71,50

масса омлетной массы

143,00

соль йодированная

0,05

0,05

масло растительное

1,30

1,30

Кофейный напиток с молоком

180

1,89

2,16

7,81

60,56

кофейный напиток

2,30

2,30

сахар песок

4,50

4,50

вода

90,00

90,00

молоко питьевое 4,2% 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

150

0,60

0,08

10,33

49,63

Напиток из сухофруктов

150

0,60

0,08

10,33

49,63

сухофрукты

13,00

13,00

сахар песок

4,00

4,00

вода

170,00

170,00

Обед

500

15,46

17,22

67,97

511,3

Овощи свежие

40

0,24

0,02

0,75

4,20

огурцы свежие гребенчатые

42,00

40,00

или огурцы свежие парниковые

42,00

40,00

соль йодированная

0,50

0,50

или

Пюре кабачковая

42,00

40,00

40

0,36

2,10

2,22

20,10

Щи из свежей капусты с мясом, сметаной

150

4,70

4,75

18,82

129,28

курица-тушка

18,13

12,30

масса готовой птицы

10

картофель 01 09 - 31 10 - 25%

42,56

32,00

01 11 - 31 12 - 30%

45,76

32,00

01 01 - 20 02 - 35%

49,28

32,00

01 03 - 40%

53,44

32,00

капуста б.кочанная

25,00

20,00

соль йодированная

0,30

0,30

морковь 20 %

13,75

11,00

морковь 25%

14,63

11,00

томатная паста

1,00

1,00

лавровый лист

0,01

0,01

лук репчатый

9,52

8,00

масло сливочное

3,00

3,00

или масло растительное

3,00

3,00

вода питьевая

140,00

140,00

сметана 15%

4,00

4,00

Гречка по-купечески

140

9,21

12,17

29,95

298,48

фарш говяжий

51,81

50,75

масса готового мяса

35

гречка гречневая

35,00

35,00

вода для варки

120,70

120,70

морковь до 01 01 - 20%

18,75

15,00

с 01 01 - 25%

19,95

15,00

лук репчатый

15,47

13,00

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

150

0,19

0,06

6,87

24,54

ягоды с мя в ассортименте

23,00

23,00

сахар песок

4,00

4,00

вода питьевая

175,00

175,00

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

20

1,12

0,22

11,58

55,25

Полдник

220

6,50

6,95

31,13

210,69

Булочка вафельная

40

6,56

6,95

26,56

192,30

мука пшеничная выс

26,80

26,80

сахар песок

4,80

4,80

масло растительное

4,00

4,00

ванилин

0,02

0,02

соль йодированная

0,24

0,24

дрожжи сф.момент

0,40

0,40

молоко питьевое 4,2% жирности

3,20

3,20

вода питьевая

8,51

8,54

масса и ф

48,00

масло растительное

0,80

0,80

Чай с сахаром и лимоном

180

5 день

5 день							
Наименование блюда	Вход, г	Исход, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал
Завтрак			351	8,81	9,84	41,82	293,82
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		1,4	0,2	8,1	40,5
Каша молочная ячневая			150	2,34	1,83	17,84	101,03
крупа ячневая	21,00	21,00					
вода	53,00	53,00					
молоко питьевое 3,2 % жирности	90,00	90,00					
соль поваренная	0,40	0,40					
сахар песок	2,50	2,50					
масло сливочное 72,5 %	1,70	1,70					
Какао с молоком			150	2,58	2,54	6,52	53,39
какао-порошок	1,40	1,40					
сахар песок	3,00	3,00					
вода	70,00	70,00					
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			95	0,90	0,19	12,96	85,50
Фрукты (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			95	0,90	0,19	12,96	85,50
Обед			520	15,57	15,76	67,12	493,16
Суп "Волна" с птицей			150	3,85	4,33	8,73	100,51
курица-тушка	18,13	12,50					
масло растительное		10					
картофель - 01 00 - 31 10 - 25%	55,80	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					
морковь до 01 01 - 20%	5,00	4,00					
с 01 01 - 25%	5,32	4,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
яйца куриные	8,00	8,00					
масло растительное	3,50	3,50					
соль поваренная	0,40	0,40					
вода питьевая	125,00	125,00					
сметана 15%	3,00	3,00					
Шницель рыбный			60	7,28	6,83	10,29	133,04
минтай тушка с м	48,10	30,96					
или филе минтай	48,61	30,96					
филе бедра	17,12	15,84					
вода питьевая	5,14	5,14					
хлеб пшеничный	6,86	6,86					
лук репчатый	8,26	6,94					
сахар поваренный	4,29	4,29					
соль поваренная	0,26	0,26					
яйца куриные	1,71	1,71					
масло п/ф		72,00					
масло растительное для смазки дна	1,50	1,50					
Соус томатный			30	0,38	2,05	2,92	31,46
мука пшеничная - в/с	3,00	3,00					
соль поваренная	0,30	0,30					
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 "Медянка"			110	2,57	2,3	25,59	134,32
морковь до 01 01 - 20%	12,88	10,30					
с 01 01 - 25%	13,70	10,30					
вода питьевая	66,00	66,00					
крупа рис пропаренный	33,00	33,00					
масло растительное	4,00	4,00					
кукуруза консервированная	10,78	7,00					
соль поваренная	0,50	0,50					
Напиток из сухофруктов			150	0,60	0,68	10,33	49,63
сухофрукты	13,00	13,00					
сахар песок	4,00	4,00					
вода	170,00	170,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20

Подлинник			210	6,60	8,04	29,55	200,13	
Булочки "Ярославская"			60	3,92	5,96	19,55	118,21	411-2011
мука пшеничная в/с	36,86	36,86						
сахар песок	6,60	6,60						
масло растительное	5,49	5,49						
соль йодированная	0,34	0,34						
дрожжи сакр-момент	0,51	0,51						
молоко питьевое 3,2% жирности	4,41	4,41						
вода питьевая	10,97	10,97						
масло слив		6,8						
крошки		"						
масло сливочное 72,8%	1,50	1,50						
мука пшеничная в/с	3,50	3,50						
сахар песок	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	0,80	0,80						
Кисло-молочный напиток			150	2,68	2,08	10,00	81,92	698-2004
Итого:				31,88	33,83	151,45	1072,61	

6 день

6 день								
Наименование блюда	Грунт, г	Пшено, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭП, ккал	
Завтрак			353	8,55	9,27	38,62	276,76	
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	
Каши молочная овсяная			150	4,48	3,38	14,22	105,13	№302-2004
хлопья овсяные	21,00	21,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	85,00	85,00						
сахар песок	2,50	2,50						
соль поваренная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	1,80	1,80						
Кофейный напиток с молоком			160	1,68	1,92	6,94	53,83	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак			150	0,36	0,08	10,62	52,28	
Напиток из вина			150	0,36	0,08	10,62	52,28	ГТК
вино	15,00	15,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Обед			540	15,91	17,26	72,70	484,15	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	66,00	40,0	40	0,88	0,00	4,48	23,20	№101-2004
или								
Горошек консервированный (после термической обработки)	61,60	40,00	40	0,88	0,00	4,48	23,20	
или								
Овощи свежие			40	0,32	0,04	1,99	5,60	№112-2013
огурцы свежие грибовые	42,00	40,00						
или огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
соль поваренная	0,80	0,80						
Смесь овощей со сметаной			150	1,97	4,98	14,49	130,84	№119-2004
сметана - до 01.01 - 20%	36,25	29,00						
с 01.01 - 25%	38,57	29,00						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	38,57	29,00						
01.11 - 31.12 - 30%	41,47	29,00						
01.01 - 29.02 - 35%	53,00	35,00						
01.03 - 40%	58,45	35,00						
сахар-песок	0,17	0,17						
пищевая кислота	0,25	0,25						
соль поваренная	0,83	0,83						
морковь до 01.01 - 20%	10,63	8,50						
с 01.01 - 25%	11,31	8,50						
уксусный	5,95	5,00						
томатная паста	1,80	1,80						
вода	145,00	145,00						
масло растительное	2,50	2,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Суфле мясное			50	8,50	9,17	9,86	104,23	№179-2019
фарш говяжий	29,31	27,14						
грудин куриная (без кожи и костей)	17,04	10,71						
или филе куриное	11,79	10,71						
масло растительное	0,86	0,86						
морковь	3,90	2,97						
соль поваренная	0,14	0,14						
уксусный	3,40	2,86						
молоко питьевое 3,2 % жирности	13,57	13,57						
мука пшеничная	2,50	2,50						
яйцо куриное	7,14	7,14						
масло шф		67,86						
Пюре картофельное			110	2,45	2,64	15,93	100,39	№520-2004
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	131,07	99,00						
01.11 - 31.12 - 30%	141,57	99,00						
01.01 - 29.02 - 35%	152,46	99,00						
01.03 - 40%	165,33	99,00						
соль поваренная	0,68	0,68						
молоко питьевое 3,2 % жирности	16,88	16,08						
масло сливочное 72,5 %	2,54	2,54						
Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ГТК
ягоды с м.в. ассорти	22,00	22,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
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			220	6,58	7,33	30,76	200,41	
Улитка из слоеного теста с повидлом			40	6,40	7,29	22,62	166,51	ГТК
тесто слоеное промышленного производства	40,00	40,00						
повидло	8,00	8,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло шф		1,60						
масло растительное	1,00	1,00						
мука пшеничная в.с.	0,80	0,80						
сахарная пудра	0,80	0,80						
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,64	№ 377-2011
чай черный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				31,40	33,94	152,70	1013,60	

7 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Энц. ккал
Завтрак				385	8,79	9,85	39,25	293,96
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 пшеничная			150	2,31	2,36	12,50	108,38	№302-2004
крупа пшеничная	19,17	19,17						
вода	51,00	51,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	92,00	92,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар песок	2,00	2,00						
масло сливочное 72,5 %	1,80	1,80						
Чай с молоком			150	2,27	1,02	6,09	30,14	№685-2004
чай черный	0,50	0,50						
сахар песок	3,00	3,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	70,00	70,00						
вода	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				150	0,11	0,08	6,10	26,04
Напиток из яблочно-ягодной смеси			150	0,11	0,08	6,1	26,04	ТТК
яблочно-ягодная смесь	21,00	21,00						
сахар песок	3,00	3,00						
вода питьевая	162,00	162,00						
Обед				540	16,20	19,23	70,18	495,05
Салат "Витаминный"			40	0,61	1,24	2,448	23,78	ТТК
капуста б.кочанная	47,50	38,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
сахар песок	0,40	0,40						
масло растительное	1,60	1,60						
лимонная кислота	0,02	0,02						
соль йодированная	0,16	0,16						
вода для разведения лим.кислоты	1,60	1,60						
или								
Нарезка из отварной свеклы			40	0,43	1,82	2,53	28,30	44-1996
свекла (молодая) 20%	53,14	42,51						
с 01.01 - 25%	56,54	42,51						
масса отварной свеклы		39						
масло растительное	2,70	2,70						
соль йодированная	0,20	0,20						
или								
Овощи свежие			40	0,24	0,03	0,75	4,20	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00						
или огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
Уха детская			150	4,45	6,59	5,69	110,12	ТТК
минтай с м потрошенный б.г	47,70	30,00						
филе минтая с м	32,44	20,40						
или филе горбуши с м	32,44	20,40						
или горбуша ИСТ	32,23	20,40						
или минтай потрошенный обезглавленный	30,40	20,40						
масса готовой рыбы		17						
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						

зук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01 - 20%	13,75	11,00						
с 01.01 - 25%	14,63	11,00						
соль йодированная	0,83	0,83						
лапшой лист	0,01	0,01						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Итого с птицы			160	8,48	10,98	30,84	209,3	№140-2004
крупа куриная (без кожи и костей)	62,07	39,04						
или филе куриное	42,94	39,04						
масса готовой птицы		32,00						
крупа рисовая	49,00	49,00						
или крупа перловая	42,00	42,00						
вода питьевая	120,00	120,00						
соль йодированная	0,71	0,71						
морковь до 01.01 - 20%	20,00	16,00						
с 01.01 - 25%	21,28	16,00						
зук репчатый	12,50	10,50						
хурма	0,02	0,02						
масло сливочное	4,00	4,00						
или масло растительное	4,00	4,00						
Напиток из куряти			150	0,65	0,03	10,36	52,41	ГТК
курага	12,00	12,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	180,00	180,00						

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	6,81	7,42	31,62	211,55	
Шпателька с картофелем			50	6,58	7,35	24,75	182,10	№ 90-2012
тесто дрожжевое		37,13						
мука пшеничная в с	16,19	16,19						
сахар песок	2,14	2,14						
масло сливочное	3,80	3,80						
или масло растительное	3,80	3,80						
соль йодированная	0,15	0,15						
дрожжи с/ф-момент	0,21	0,21						
вода питьевая	10,83	10,83						
начинка								
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	30,59	23,00						
01.11 - 31.12 - 30%	32,89	23,00						
01.01 - 29.02 - 35%	35,42	23,00						
01.03 - 30%	38,41	23,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	1,37	1,30						
масло сливочное 72 %	0,70	0,70						
соль йодированная	0,10	0,10						
масса картофеля, овощей фарши		25,10						
шито для смазки изделия	0,65	0,65						
смазка для смазки изделия	2,00	2,00						
масса и ф		64						
мука пшеничная на выпек	1,80	1,80						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Молоко кипяченое			200	0,23	0,07	6,87	29,45	
молоко питьевое 3,2 % жирности	210,00	200,00						
Итого:				31,91	36,58	147,15	1026,61	

8 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭН, ккал
Завтрак				358	8,81	9,77	40,60	267,95
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 пшеничная молочная				160	3,85	6,55	19,02	138,36
молоко питьевое 3,2% жирности		100,00	100,00					
вода		45,00	45,00					
пшено		22,00	22,00					
сахар песок		2,50	2,50					
соль йодированная		0,40	0,40					
масло сливочное 72,5 %		2,00	2,00					
Чай с сахаром				150	0,17	0,05	4,22	17,89
чай чёрный		0,40	0,40					
вода		160,00	160,00					
сахар песок		4,00	4,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	0,89	0,17	9,26	44,20
Второй завтрак					0,60	0,08	10,33	49,63
Напиток из сухофруктов				150	0,60	0,08	10,33	49,63
сухофрукты		13,00	13,00					
сахар песок		4,00	4,00					
вода		170,00	170,00					
Обед				510	16,13	17,23	72,08	512,70
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной				150	6,02	4,27	20,12	123,80
курица-тушка		15,95	14,50					
масса отварной птицы			10					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%		55,86	42,00					
01.11 - 31.12. - 30%		60,06	42,00					
01.01 - 29.02 - 35%		64,68	42,00					
01.03 - 40%		70,14	42,00					
крупа перловая		3,00	3,00					
морковь до 01.01 - 20%		10,38	8,30					
с 01.01 - 25%		11,04	8,30					
лук репчатый		7,97	6,70					
лавровый лист		0,01	0,01					
огурцы соленые		14,25	7,50					
масло сливочное		3,00	3,00					
или масло растительное		3,00	3,00					
соль йодированная		0,80	0,80					
вода		145,00	145,00					
сметана 15%		4,30	4,30					
Тефтели мясной				60	5,97	7,19	15,33	155,95
филе бедра		23,46	23,00					
свинина		6,30	6,00					
филе куриное		13,20	12,00					
лук репчатый		8,93	7,50					
крупа рис круглый		7,00	7,00					
масса отварного риса			17,50					
соль йодированная		0,30	0,30					
мука пшеничная в с		3,00	3,00					
масса п/ф			69,00					
масло растительное		1,50	1,50					
Рагу из овощей				110	2,03	5,30	9,69	107,46
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%		113,05	85,00					
01.11 - 31.12. - 30%		121,85	85,00					
01.01 - 29.02 - 35%		130,90	85,00					
01.03 - 40%		141,95	85,00					
морковь 20 %		12,75	10,20					
морковь 25%		13,57	10,20					
капуста белокочанная		37,50	30,00					
лук репчатый		8,09	6,80					
томатная паста		1,20	1,20					
соль йодированная		0,50	0,50					
масло сливочное		3,00	3,00					
или масло растительное		3,00	3,00					
Напиток ягодный				150	0,10	0,08	6,10	26,04
ягоды с м в ассортименте		22,00	22,00					
сахар песок		4,00	4,00					
вода питьевая		165,00	165,00					
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

Подлинк			220	6,45	7,37	29,17	215,34	
Булочка с творогом "К чаю"			40	6,21	7,32	19,75	176,17	ТТК
мука пшеничная	22,00	22,00						
мука пшеничная на подпыл	0,80	0,80						
сахар	2,00	2,00						
масло сливочное	1,60	1,60						
яйцо куриное	2,00	2,00						
творог	10,10	10,00						
дрожжи саф-момент	0,20	0,20						
ванилин	0,02	0,02						
молоко питьевое 3,2% жирности	9,60	9,60						
соль йодированная	0,24	0,24						
масса п/ф		48						
яйцо куриное для смазки изделия	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай "Витаминный"			180	0,24	0,05	9,42	39,17	№493-2011
чай черный	0,45	0,45						
плоды шиповника	1,80	1,80						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	4,50	4,50						
Итого:				32,00	34,44	152,18	1045,62	

9 день

Наименование блюда		9 день			Химический состав					
		Вруток, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. кал		
Завтрак					353	8,30	9,86	42,54	293,65	
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		0,00	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					150	3,69	3,35	12,26	102,26	№ 311-2004
крупа манная		18,00	18,00							
молоко питьевое 3,2% жирности		80,00	80,00							
вода питьевая		61,00	61,00							
соль йодированная		0,40	0,40							
сахар- песок		4,00	4,00							
масло сливочное		2,00	2,00							
Какао с молоком					150	2,58	2,54	6,52	48,39	№ 693 - 2004
какао-порошок		1,30	1,30							
сахар песок		2,50	2,50							
вода		75,00	75,00							
молоко питьевое 3,2% жирности		85,00	85,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов					20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак						0,33	0,17	10,27	52,30	
Отвар из плодов шиповника					150	0,33	0,17	10,27	52,30	№ 638 - 2004
плоды шиповника		10,00	10,00							
сахар песок		6,00	6,00							
вода питьевая		175,00	175,00							
Обед					550	15,51	17,97	74,58	514,13	
Витреет овощной					40	0,56	2,472	4,112	41,064	№43-2004
картофель - 01.09 -31.10.- 25%		17,40	13,08							
01.11 -31.12 -30%		18,70	13,08							
01.01-29.02 - 35%		20,14	13,08							
01.03. - 40%		21,84	13,08							
масса отварного картофеля			12							
свекла (молодая) 20%		16,35	13,08							
с 01.01 - 25%		17,40	13,08							
масса отварной свеклы			12							
морковь до 01.01.-20%		10,90	8,72							
с 01.01 - 25%		11,60	8,72							
масса отварной моркови			8							
огурцы соевые		12,35	6,50							
масло растительное		2,50	2,50							
или										
Салат "Пестрый"					40	0,53	2,46	2,312	34,568	ТТК
томаты		25,20	24,00							
кукуруза консервированная		15,84	9,60							
лук репчатый (бланшированный)		4,76	4,00							
масло растительное		2,40	2,40							
Суп гороховый с курой					150	3,54	3,76	9,78	83,02	№102-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		49,88	37,50							
01.11.-31.12 -30%		53,63	37,50							
01.01-29.02 - 35%		57,75	37,50							
01.03 - 40%		62,63	37,50							
горох душистый		16,80	16,80							
масло сливочное		3,50	3,50							
или масло растительное		3,50	3,50							
лук репчатый		7,14	6,00							
морковь до 01.01.-20%		10,63	8,50							
с 01.01 - 25%		11,31	8,50							
соль йодированная		0,30	0,30							
бульон		130,00	130,00							
Гуляш					60	5,06	7,91	5,04	122,17	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)		67,89	42,70							
или филе куриное		48,13	43,75							
или говядина		61,60	56,00							
маса готовой птицы/говядины			35,00							
масло сливочное		3,50	3,50							
или масло растительное		3,50	3,50							
соль йодированная		0,40	0,40							
лук репчатый		9,52	8,00							
мука пшеничная		2,40	2,40							
вода питьевая		38,00	38,00							
томатная паста		2,80	2,80							
Макароны отварные					110	4,22	3,39	30,17	145,56	№516-2004
макаронные изделия		41,00	41,00							
вода питьевая		110,00	110,00							

соль поваренная	0,90	0,90						
масло сливочное	2,50	2,50						
или масло растительное	2,50	2,50						

Панировка из красной смородины			150	0,12	0,04	4,63	22,87	ТТК
красная смородина	21,00	21,00						
сахар песок	4,50	4,50						
вода питьевая	165,00	165,00						
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	
Подливки			220	6,52	7,36	29,13	219,97	
Рулетик слоеный с вареной студенькой			40	6,34	7,31	20,99	186,36	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	40,00	40,00						
вареная студенька	6,30	6,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки дикета	1,00	1,00						
масса п/ф		48,00						
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	№ 377-2011
чай черный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				30,66	35,35	156,51	1080,05	

10 день

10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353,00	8,67	9,58	38,75	293,73	
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	8,1	40,5	
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,1	33,1	
Каша "Дружба" молочная жидкая			150	4,60	3,69	14,35	122,10	№168-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	85,00	85,00						
вода	48,00	48,00						
пшено	10,00	10,00						
рис круглозерный	11,00	11,00						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,75	0,75						
масло сливочное 72,5%	1,70	1,70						
Кофейный напиток с молоком			160	1,68	1,92	6,94	53,83	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,90	0,19	12,96	85,50	
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			95	0,90	0,19	12,96	85,50	
Обед			560	15,55	19,13	74,19	512,33	
Яйцо отварное			40	5,20	4,80	4,50	62,80	№337-2004
яйцо куриное	40,00	40,00						
Суп с макаронными изделиями			150	3,04	7,93	17,56	128,63	№114-2011
курица-тушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
макаронные изделия (лапша)	7,50	7,50						
морковь до 01.01 - 20%	8,38	6,70						
с 01.01 - 25%	8,91	6,70						
лук репчатый	7,02	5,90						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	45,22	34,00						
01.11.-31.12. - 30%	48,62	34,00						
01.01-29.02 - 35%	52,36	34,00						
01.03 - 40%	56,78	34,00						
соль йодированная	0,17	0,17						
вода	134,00	134,00						
Птица, запеченная с картофелем в сметанном соусе			180	5,02	5,92	23,37	188,03	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)	67,89	42,70						
или филе куриное	48,13	43,75						
масса готовой птицы		35						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	196,84	118,00						
01.11.-31.12. - 30%	211,64	118,00						
01.01-29.02 - 35%	227,92	118,00						
01.03 - 40%	242,16	118,00						
масло растительное	4,50	4,50						
соль йодированная	0,18	0,18						
соус сметанный:		40,00						
сметана	8,00	8,00						
мука пшеничная	2,35	2,35						
вода питьевая	32,00	32,00						
масло растительное	2,35	2,35						
Напиток из яблок и кураги			150	0,28	0,08	7,92	33,42	ТТК
яблоки свежие	19,21	17,00						
курага	4,00	4,00						
сахар песок	4,00	4,00						
лимонная кислота	0,01	0,01						
вода питьевая	160,00	160,00						
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	6,61	7,09	30,62	210,35	
Малик			50	6,38	7,02	23,75	180,90	№274-2006
кефир 2,5%	23,50	23,50						
крупа манная	11,07	11,07						
сахар песок	3,00	3,00						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
разрыхлитель	0,25	0,25						
ванилин	0,04	0,04						
мука пшеничная в/с	7,86	7,86						

мука пшеничная в/с	7,86	7,86						
яйцо куриное	5,29	5,29						
масса п/ф		58,00						
сахарная пудра	0,80	0,80						
масло растительное	1,00	1,00						
Молоко кипяченое			200	0,23	0,07	6,87	29,45	
молоко питьевое 3,2% жирности	210,00	200,00						
Итого:				31,73	35,99	156,52	1101,91	

11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белка, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			358	8,82	9,15	41,29	266,87	
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			150	2,26	3,96	17,84	125,03	№302-2004
крупа ячневая	21,00	21,00						
вода	51,00	51,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	92,00	92,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
сахар песок	2,00	2,00						
масло сливочное 72,5 %	1,70	2,00						
Чай с молоком			160	2,27	2,02	6,09	30,14	№685-2004
чай черный	0,50	0,50						
сахар песок	4,00	4,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00						
вода	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,50	0,50	10,51	51,89	
Сок			150	0,5	0,5	10,51	51,89	ТТК
сок фруктовый в ассортименте			150,00					
Обед			560	16,45	18,27	74,22	514,15	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	66,00	40,0	40	0,88	0,00	4,48	23,20	№101-2004
или								
Горошек консервированный (после термической обработки)	61,60	40,00	40	0,88	0,00	4,48	23,20	
или								
Овощи свежие			40	0,32	0,04	1,00	5,60	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00						
или огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
Борщ с птицей сметаной			150	3,06	5,06	12,24	139,35	№109-2004
курица-тушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	19,95	15,00						
01.11.-31.12 - 30%	21,45	15,00						
01.01.-29.02 - 35%	23,10	15,00						
01.03. - 40%	25,05	15,00						
капуста б.кочанная	17,75	14,20						
свекла - до 01.01 - 20%	26,25	21,00						
с 01.01 - 25%	27,93	21,00						
морковь до 01.01 - 20%	9,38	7,50						
с 01.01 - 25%	9,98	7,50						
томатная паста	1,70	1,70						
лук репчатый	7,97	6,70						
лавровый лист	0,01	0,01						
бульон	117,00	117,00						
масло сливочное	3,50	3,50						
или масло растительное	3,50	3,50						
лимонная кислота	0,85	0,85						
сметана 15%	3,50	3,50						
соль йодированная	0,65	0,65						
сахар песок	0,83	0,83						
Дух			60	5,01	9,82	15,57	134,20	№370-2013 Пермь
грудка куриная (без кожи и костей)	67,89	42,70						
или филе куриное	48,13	43,75						
или говядина	61,60	56,00						
масса готовой птицы/говядины		35,00						
огурцы соленые	11,40	6,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
томатная паста	1,80	1,80						
мука пшеничная в/с	3,80	3,80						
масло сливочное	3,50	3,50						
или масло растительное	3,50	3,50						
соль йодированная	0,18	0,18						
вода питьевая	45,00	45,00						
Пюре картофельное			120	5,95	2,88	18,47	109,52	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	131,67	108,00						
01.11.-31.12 - 30%	141,57	108,00						
01.01.-29.02 - 35%	152,46	108,00						
01.03. - 40%	165,33	108,00						

соль йодированная	0,68	0,70						
молоко питьевое 3,2% жирности	16,88	17,50						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						

Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ГТК
ягоды см в ассортименте	22,00	22,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
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			220	6,59	7,33	29,15	211,48	
Шанежка пашитная			40	6,56	7,33	24,58	193,09	569-2013 Пермь
мука пшеничная	24,80	24,80						
сахар песок	1,76	1,76						
масло сливочное	1,72	1,72						
яйцо куриное	0,88	0,88						
соль йодированная	0,24	0,24						
дрожжи сублимационные	0,20	0,20						
вода питьевая	12,00	12,00						
масса теста		41,60						
сметана	4,80	4,80						
мука пшеничная	0,10	0,10						
сахар песок	0,50	0,40						
яйцо	1,00	0,80						
масса фарша		6,40						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном			180	0,03	0,00	4,57	18,39	№ 377-2011
чай черный	0,60	0,60						
лимон свежий	2,76	2,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	1,00	1,00						
Итого:				32,36	35,25	155,17	1044,39	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353	7,98	9,03	42,32	268,54	
Для бутерброда:			33	1,40	0,20	17,50	78,0	№2-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Повидло или джем	15,30	15,00		0,00	0,00	9,40	37,50	
Омлет натуральный			140	5,29	8,56	11,02	117,40	№340-2004
яйцо куриное	71,50	76,50						
молоко питьевое 3,2% жирности	71,50	76,50						
масса омлетной массы		153,00						
соль йодированная	0,05	0,05						
масло растительное	1,30	1,50						
Чай с сахаром			160	0,17	0,05	2,22	17,89	№ 377-2011
чай черный	0,40	0,50						
вода	160,00	170,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Второй завтрак				0,11	0,08	6,10	26,04	
Напиток из яблочно-ягодной смеси			150	0,11	0,08	6,1	26,04	ТТК
яблочно-ягодная смесь	21,00	21,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	162,00	162,00						
Обед			560	16,31	19,24	69,15	511,76	
Свекла отварная с сыром			40	1,30	3,55	3,41	45,07	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	42,24	33,79						
с 01.01 - 25%	44,94	33,79						
масса отварной свеклы		31,00						
сыр	8,08	8,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Суп-пюре овощной			150	3,32	6,50	8,47	93,69	
картофель 01.09 - 31.10 - 25%	33,25	25,00						№167-2013 Пермь
картофель 01.11 - 31.12 - 30%	35,75	25,00						
картофель 01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
картофель 01.03 - 40%	41,75	25,00						
морковь (молодая) - 20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,90	2,90						
молоко питьевое 3,2% жирности	25,20	21,00						
масло растительное	3,00	2,50						
соль йодированная	0,90	0,90						
вода питьевая	120,00	120,00						
Макароны с курицей и овощами			180	9,03	8,76	26,07	221,14	
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80						ТТК
или филе куриное	55,00	50,00						
масса готовой птицы		40,00						
макаронные изделия	50,00	50,00						
томатная паста	2,30	2,30						
морковь (молодая) - 20%	16,88	13,50						
с 01.01 - 25%	17,96	13,50						
лук репчатый	14,28	12,00						
масло растительное	3,00	2,70						
соль йодированная	0,80	0,80						
вода питьевая	135,00	135,00						
Напиток из кураги			150	0,65	0,03	10,36	52,41	№373 - 2019
курага	12,00	12,00						
сахар песок	7,00	7,00						
вода	180,00	180,00						
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			200	6,60	7,40	30,70	214,12	
Слоеные бапки			50	3,92	5,32	20,70	132,2	ТТК
тесто слоеное или	60,00	60,00						
сахарная пудра	0,70	0,70						
мука пшеничная, в/с	0,80	0,80						
яйцо куриное	0,80	0,80						
масло растительное	1,00	1,00						

Кисломолочный напиток			150	2,68	2,08	10,00	81,92	№698-2004
Итого:				31,00	35,75	148,27	1020,46	

13 день

13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			351	8,72	9,87	41,26	293,54	
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			150	2,49	1,81	20,13	130,21	№302 - 2004
крупа гречневая	21,00	21,00						
вода	41,00	41,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	89,00	89,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар песок	2,00	2,00						
масло сливочное 72,5 %	1,80	1,80						
Какао с молоком			170	2,73	2,06	12,93	68,13	№ 693 - 2004
какао-порошок	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
Второй завтрак				0,60	0,08	10,33	49,63	
Напиток из сухофруктов			150	0,60	0,08	10,33	49,63	ТТК
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	3,50	3,50						
вода	170,00	170,00						
или								
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			95	0,90	0,19	12,96	85,50	
Обед			530	15,41	18,26	72,50	513,38	
Суп с крупой, овощами и птицей			150	7,84	7,50	10,10	136,50	ТТК
курица-тушка	15,95	14,50						
масса отварной птицы		10						
картофель 01.09 -31.10 - 25%	43,89	33,00						
01.11 -31.12 -30%	47,19	33,00						
01.01-29.02 - 35%	50,82	33,00						
01.03 - 40%	55,11	33,00						
крупа рисовая или пшеница или перловая	3,00	3,00						
морковь (молодая) -20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
лук репчатый	0,95	0,80						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	1,80	1,80						
масло растительное	2,80	2,80						
вода питьевая	145,00	145,00						
Колбаска мясная			60	2,31	4,77	14,25	90,68	ТТК
фарш говяжий	9,90	9,09						
филе бедра	39,60	36,00						
вода питьевая	6,86	6,86						
хлеб пшеничный	7,71	7,71						
лук репчатый	9,34	8,57						
соль йодированная	0,26	0,26						
яйцо куриное	0,09	0,09						
мука пшеничная	3,43	3,43						
масса п/ф		72,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Рагу из овощей			110	2,03	5,30	9,63	105,46	ТТК
картофель - 01.09 -31.10 - 25%	106,40	80,00						
01.11 -31.12 -30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь 20 %	12,75	10,20						
морковь 25%	13,57	10,20						
капуста белокачанная	37,50	30,00						
лук репчатый	8,09	6,80						
томатная паста	1,20	1,20						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ТТК
ягоды с/м в ассортименте	22,00	22,00						
сахар песок	3,50	3,50						
вода питьевая	165,00	165,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	34,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	110,50	

Подлинник			230	6,59	7,47	31,63	214,70	
Крепитель песочный			50	6,32	7,42	21,16	171,18	№574 - 2013 Пермь
мука пшеничная в/с	41,00	30,00						
вода	0,05	0,04						
разрыхлитель	0,02	0,40						
сахар песок	16,00	12,00						
яйца куриные	6,30	4,50						
масло сливочное 72,5%	13,00	9,46						
сахар песок	5,00	3,60						
масса п/ф		60,00						
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						
песок для шпательки	2,00	2,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Итого:				31,32	35,68	155,72	1071,25	

14 день

14 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак			363	8,55	9,27	42,58	293,99
Для бутерброда:			33	1,50	3,80	14,50	98,81
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			150	4,48	3,38	11,88	101,00
хлопья овсяные	21,00	21,00					
вода	62,00	62,00					
молоко питьевое 3,2% жирности	85,00	85,00					
сахар песок	2,00	2,00					
соль йодированная	0,70	0,70					
масло сливочное 72,5 %	1,80	1,80					
Кофейный напиток с молоком			160	1,68	1,92	6,94	49,98
кофейный напиток	2,00	2,00					
сахар песок	4,00	4,00					
вода	80,00	80,00					
молоко питьевое 3,2% жирности	90,00	90,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20
Второй завтрак				0,36	0,08	10,62	52,28
Напиток из пива			150	0,36	0,08	10,62	52,28
пиво	13,00	13,00					
сахар песок	4,00	4,00					
вода питьевая	175,00	175,00					
Обед			520	16,39	18,94	68,57	513,27
Свекольник со сметаной			150	1,67	4,98	15,49	140,84
свекла - до 01.01 - 20%	36,25	29,00					
с 01.01 - 25%	38,57	29,00					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	38,57	29,00					
01.11.-31.12 - 30%	41,47	29,00					
01.01-29.02 - 35%	53,90	35,00					
01.03 - 40%	58,45	35,00					
сахар-песок	0,17	0,17					
лимонная кислота	0,25	0,25					
соль йодированная	0,83	0,83					
морковь до 01.01.-20%	10,63	8,50					
с 01.01 - 25%	11,31	8,50					
лук репчатый	5,95	5,00					
томатная паста	1,80	1,80					
вода	145,00	145,00					
масло растительное	2,50	2,50					
сметана 15%	5,00	5,00					
Плов перловый с мясом			180	12,60	13,52	27,60	250,11
грудка куриная (без кожи и костей)	69,83	43,92					
или филе куриное	49,50	45,00					
или говядина	63,36	57,60					
маса готовой птицы/говядины		36,00					
крупа перловая	45,00	45,00					
вода питьевая	126,00	126,00					
соль йодированная	0,72	0,72					
морковь до 01.01 - 20%	26,25	21,00					
с 01.01 - 25%	27,93	21,00					
лук репчатый	10,71	9,00					
масло растительное	4,50	4,50					
Напиток из красной смородины			150	0,12	0,04	4,63	22,87
красная смородина	21,00	21,00					
сахар песок	1,50	1,00					
вода питьевая	165,00	165,00					
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

Подлинник			220	6,60	7,40	29,95	219,24	
Пирог "Царский"			40	6,42	7,35	21,82	185,63	№366-2004
масло сливочное 72,5%	5,60	5,60						
творог 9%	19,39	19,20						
мука пшеничная	14,80	14,80						
разрыхлитель	0,02	0,02						
яйцо куриное	5,60	5,60						
сахар песок	2,80	2,80						
масса полуфабриката		48,02						
масло растительное	1,00	1,00						
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	№ 377-2011
чай черный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				31,90	35,68	151,71	1078,77	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угле., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353	8,61	9,32	38,72	270,17	
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			150	3,95	3,33	15,17	122,23	№302-2004
рис круглый	21,00	21,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	92,00	92,00						
вода	52,00	52,00						
сахар песок	2,50	2,50						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Чай с молоком			160	2,27	2,02	6,09	30,14	№685-2004
чай черный	0,50	0,50						
сахар песок	4,00	4,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00						
вода	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,33	0,17	10,27	52,30	
Отвар из плодов шиповника			150	0,33	0,17	10,27	52,30	№ 638 - 2004
плоды шиповника	10,00	10,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Обед			520	15,43	17,12	70,40	500,86	
Суп с птицей и овощами			150	3,07	4,90	10,15	120,30	ТТК
курица-тушка	15,95	14,50						
масса отварной птицы		10						
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						
морковь до 01.01.-20%	10,63	8,50						
с 01.01 - 25%	11,31	8,50						
лук репчатый	8,09	6,80						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	14,25	7,50						
томатная паста	2,50	2,50						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
вода	145,00	145,00						
сметана 15 %	5,00	5,00						
Тефтель рыбный			60	4,30	8,85	14,42	137,37	ТТК
минтай тушка с/м	60,84	39,00						
или филе минтая	61,23	39,00						
филе бедра птицы	9,05	8,30						
вода питьевая	7,00	7,00						
крупа рисовая	3,00	3,00						
масса отварного риса:		7,50						
лук репчатый	8,33	7,00						
масло растительное	1,60	1,60						
лук репчатый пассерованный		6,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная	5,00	2,50						
масса п/ф		71,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Пюре картофельное			120	5,95	2,88	18,47	109,52	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	131,67	108,00						
01.11.-31.12 - 30%	141,57	108,00						
01.01-29.02 - 35%	152,46	108,00						
01.03 - 40%	165,33	108,00						
соль йодированная	0,68	0,70						
молоко питьевое 3,2% жирности	16,88	17,50						
масло сливочное 72,5 %	2,54	3,00						
Компот из яблок			150	0,1	0,1	6,525	34,23	№528-2013
яблоки свежие	28,25	25,00						
сахар песок	4,50	4,50						
лимонная кислота	0,02	0,02						
вода питьевая	160,00	160,00						

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	

Поддунк			220	6,58	7,30	30,97	211,79	
Палочка слоеная с сыром			40	6,55	7,30	26,40	193,40	ТТН
тесто слоеное п/п	40,00	40,00						
сыр	8,08	8,00						
мука пшеничная пш пшеница	0,50	0,50						
яйца куриные	1,50	1,50						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		50,00						
Чай с сахаром и лимон			180	0,03	0,00	4,57	18,39	№378-2011
чай черный	0,60	0,60						
лимон свежий	2,26	2,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				30,94	33,91	150,36	1035,12	

16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			378	8,25	9,77	42,08	291,66	
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 пшеничная молочная			150	3,28	6,55	16,58	146,36	№302-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	93,30	93,30						
вода	42,50	42,50						
пшено	21,00	21,00						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	№685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,65	0,03	10,36	52,41	
Папикот из кураги			150	0,65	0,03	10,36	52,41	ТТК
курага	12,00	12,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	180,00	180,00						
Обед			580	16,51	18,25	74,14	513,28	
Салат из белокочанной капусты с морковью			40	0,80	2,424	3,12	38,21	№43-2004
капуста б кочанная	50,00	40,00						
морковь до 01.01 -20%	8,00	6,40						
с 01.01 - 25%	8,51	6,40						
кислота лимонная	0,15	0,10						
вода для разведения лимонной кислоты	2,00	1,60						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар песок	0,60	0,60						
масло растительное	2,40	2,40						
или								
Салат из отварной свеклы с маслом растительным			40	0,65	1,62	3,80	32,53	№44-2004
свекла - до 01.01 - 20%	51,50	43,60						
свекла - от 01.01 - 25%	57,99	43,60						
свекла отварная		40,00						
масло растительное	1,70	1,70						
соль йодированная	0,23	0,20						
Суп-шоре с птицей			180	3,89	3,59	7,50	100,89	ТТК
филе куриное	11,88	10,80						
картофель 01.09.-31.10.- 25%	33,75	27,00						
картофель 01.11.-31.12.-30%	35,91	27,00						
картофель 01.01-29.02 - 35%	41,58	27,00						
картофель 01.03 - 40%	45,09	27,00						
морковь (молодая)-20%	13,50	10,80						
с 01.01 - 25%	14,36	10,80						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	3,15	3,15						
молоко питьевое 3,2% жирности	24,30	24,30						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
вода питьевая	136,80	136,80						
Болоньезе			60	5,63	9,17	5,73	126,81	ТТК
фарш говяжий	32,40	30,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
морковь 20 %	13,75	11,00						
морковь 25 %	13,97	10,50						
кабачки свежие	9,31	7,00						
или кабачки с/м	7,00	7,00						
масло сливочное 72,5 %	4,50	4,50						
или масло растительное	4,50	4,50						
томатная паста	3,00	3,00						
вода питьевая	66,00	66,00						
соль йодированная	0,15	0,15						
сахар песок	0,15	0,15						
Макаронные изделия			110	4,22	3,39	30,17	127,56	№516-2004
макаронные изделия	41,00	41,00						

вода питьевая	110,00	110,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное 72,5 %	2,50	2,50						
масло растительное	2,50	2,50						

Пантоток из яблочно-ягодной смеси			150	0,11	0,08	6,1	26,04	ТТК
яблочно-ягодная смесь	21,00	21,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	162,00	162,00						
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	
Подпитки			220	6,58	7,38	31,64	205,42	
Булочка Домашняя			40	6,44	7,38	24,09	175,69	№469-2012
мука пшеничная в/с	30,40	30,40						
дрожжи с/ф-момент	0,24	0,24						
масло растительное в тесто	1,36	1,36						
яйцо куриное	1,67	1,67						
сахар песок	1,36	1,36						
соль йодированная	0,32	0,32						
вода питьевая	10,64	10,64						
молоко питьевое 3,2% жирности	5,01	5,01						
сахар песок на посыпку изделия	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделия	2,00	2,00						
масел п/ф		55,00						
масло растительное для смазки листов	1,00	1,00						
мука пшеничная в/с на посыпку	1,20	1,20						
Отвар из плодов шиповника			180	0,14	0,00	7,55	29,73	№638-2004
плоды шиповника	9,00	9,00						
сахар песок	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
Итого:				31,99	35,43	158,21	1062,77	

17 день

17 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭН, ккал
Завтрак			390	8,58	9,78	39,86	293,53
Сырник из творога с повидлом или джемом			50/10	3,32	6,30	11,40	111,24

Компот из яблок и ягод			150	0,11	0,08	6,11	26,04	ТТК
яблоки свежие	22,60	20,00						
ягоды см в ассортименте	5,00	5,00						
вода	160,00	160,00						
сахар песок	3,50	3,50						
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				6,75	7,30	31,69	210,13	
Печенье "Неженка"			40	4,48	5,45	25,60	179,99	ТТК
яйцо куриное	11,45	11,45						
масло растительное	4,80	4,80						
сахар-песок	4,97	4,97						
соль йодированная	0,08	0,08						
ванилин	0,08	0,08						
мука пшеничная	26,49	26,49						
разрыхлитель	0,14	0,14						
масса п/ф		48						
Чай с молоком			160	2,27	1,85	6,09	30,14	№685 -2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	4,00	3,50						
молоко питьевое 3,2% жирности	50,00	70,00						
вода	115,00	100,00						
Итого:				30,86	35,07	147,09	1002,87	

18 день

18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			351	8,82	9,82	39,48	293,17	
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			150	1,85	1,65	15,50	105,38	№302-2004
крупа пшеничная	19,17	19,17						
вода	60,83	53,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	81,67	80,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар песок	2,50	2,50						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			150	2,58	2,00	6,52	48,39	№ 693 - 2004
какао-порошок	1,30	1,30						
сахар песок	2,50	2,50						
вода	70,00	75,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	60,00	85,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,60	0,08	10,33	49,63	
Напиток из сухофруктов			150	0,60	0,08	10,33	49,63	ТТК
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	170,00	170,00						
Обед			520	16,60	18,25	68,86	484,27	
Яйцо отварное			40	5,20	4,80	4,50	62,80	№337-2004
яйцо куриное	40,00	40,00						
Суп-лапша с птицей			150	3,27	6,80	22,3	136,83	№114-2011
курица-тушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
макаронные изделия (домашняя лапша яичная лапша)	12,50	12,50						
морковь до 01.01 - 20%	8,25	6,60						
с 01.01 - 25%	8,78	6,60						
лук репчатый	6,90	5,80						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	27,93	21,00						
01.11 - 31.12 - 30%	30,03	21,00						
01.01-29.02 - 35%	32,34	21,00						
01.03 - 40%	35,07	21,00						
соль йодированная	0,17	0,17						
вода	133,00	133,00						
Рагу с мясом			160	6,89	6,39	25,85	206,52	ТТК
фарш говяжий	46,41	45,50						
или говядина	61,60	56,00						
масса тушеного мяса		35						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	106,40	80,00						
01.11 - 31.12 - 30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
капуста белокачанная	43,75	35,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
томатная паста	1,30	1,30						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Напиток из красной смородины			150	0,12	0,04	4,63	22,87	ТТК
красная смородина	21,00	21,00						
сахар песок	4,50	4,50						
вода питьевая	165,00	165,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	

Подпись			220	6,60	8,30	30,64	220,39	
Сдоба обыкновенная			40	6,42	8,25	22,50	186,78	№589- 2013 Пермь
мука пшеничная	28,80	28,80						
мука пшеничная на подпыл	1,04	1,04						
сахар	3,44	3,44						
масло сливочное	1,04	1,04						
яйцо куриное	2,48	2,48						
масло сливочное (для разделки)	1,20	1,20						
дрожжи саф-момент	0,14	0,14						
яйцо куриное (для смазки изделия)	1,14	1,14						
молоко питьевое 3,2% жирности	13,60	13,60						
соль йодированная	0,48	0,48						
масса и/ф		51						
масло растительное для смазки теста	1,00	1,00						№685-2004
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	
чай черный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				32,62	36,45	149,31	1047,46	

19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Чисто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353	8,26	9,68	41,47	270,04	
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			150	3,60	3,69	17,92	122,10	№168-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	85,00	85,00						
вода	48,00	48,00						
пшено	10,00	10,00						
рисе крутозерный	11,00	11,00						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	1,70	1,70						
Чай с молоком			160	2,27	2,02	6,09	30,14	№685 -2004
чай черный	0,50	0,50						
сахар песок	4,00	4,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00						
вода	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,90	0,19	12,96	85,50	
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			95	0,90	0,19	12,96	85,50	
Обед			520	15,39	17,58	69,18	513,74	
Уха			150	2,99	7,20	13,48	118,53	ГТК
филе минтая с/м	28,62	18,00						
или филе горбуши с/м	28,62	18,00						
или горбуша ПСТ	28,44	18,00						
масса готовой рыбы		15,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	46,55	35,00						
01.11-31.12 - 30%	50,05	35,00						
01.01-29.02 - 35%	53,90	35,00						
01.03 - 40%	58,45	35,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01	15,00	12,00						
морковь с 01.01	15,96	12,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Голубцы капустные			60	3,36	7,08	16,04	157,33	ТТК
фарш говяжий	39,24	36,00						
филе бедра птицы	8,25	7,50						
капуста б/к	13,75	11,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
масло растительное	1,80	1,80						
масса припущенного лука		5,50						
соль йодированная	0,18	0,18						
крупа рисовая	3,20	3,20						
масса отварного риса:		8,00						
мука пшеничная	4,00	4,00						
масса п/ф		72,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Пюре картофельное			120	6,38	2,88	8,47	88,02	№520-2004
картофель - 01.09-31.10 - 25%	143,64	108,00						
01.11-31.12 - 30%	154,44	108,00						
01.01-29.02 - 35%	166,32	108,00						
01.03 - 40%	180,36	108,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
молоко питьевое 3,2% жирности	17,50	17,50						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
Паштет из курицы			150	0,65	0,03	10,36	50,41	ТТК
курага	12,00	12,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода	180,00	180,00						
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	
Подшик			220	6,37	7,31	29,07	204,75	
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			40	6,34	7,31	24,50	186,36	ГТК
тесто слоеное промышленного производства зам	38,00	38,00						
вареная сгущенка	8,40	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		48,00						
Чай с сахаром и лимонном			180	0,03	0,00	4,57	18,39	№ 377-2011
чай черный	0,60	0,60						
лимон свежий	2,26	2,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				30,92	34,77	152,68	1074,03	

20 день

20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			348	8,78	9,62	42,05	292,36	
Для бутерброда:			28	4,40	3,60	8,10	72,9	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5	
Сыр	10,10	10,00		3,00	3,40	0,0	32,4	
Суп молочный с макаронными изделиями			150	3,32	5,80	20,47	157,37	№ 160 -2004
макаронные изделия (паутинка)	18,00	18,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	120,00	120,00						
вода питьевая	32,00	32,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
сахар	2,00	2,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
Чай с сахаром			150	0,17	0,05	4,22	17,89	№685-2004
чай чёрный	0,40	0,40						
вода	160,00	160,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,36	0,08	10,62	52,28	
Напиток из изюма			150	0,36	0,08	10,62	52,28	№349-2001
изюм	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Обед			550	15,37	17,27	69,73	514,23	
Салат из белокачанной капусты с зеленью			40	0,85	3,22	2,98	40,08	№43-2004
капуста б.кочанная	60,00	48,00						
зелень	2,16	1,60						
кислота лимонная	0,15	0,10						
вода для разведения лимонной кислоты	2,00	1,60						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар песок	0,30	0,30						
масло растительное	3,20	3,20						
или								
Овощи свежие			40	0,32	0,04	1,00	5,60	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00						
или огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
или								
Салат "Пестрый"			40	0,53	2,43	2,31	34,54	ТТК
томаты	25,20	24,00						
кукуруза консервированная	16,50	10,00						
лук репчатый (бланшированный)	4,76	4,00						
масло растительное	2,00	2,00						
Суп картофельный с мясными фрикадельками			150	3,55	6,43	9,04	100,58	№151-2004
фрикадельки мясные		30						
фарш говяжий	34,68	34,00						
лук репчатый	3,57	3,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
вино куриное	2,40	2,40						
01 11 -31 12 -30%	53,63	37,50						
01 01-29 02 - 35%	57,75	37,50						
01 03 - 40%	62,63	37,50						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	120,00	120,00						
Курица тушеная с овощами			60	3,82	3,97	3,20	124,15	
грудка куриная (без кожи и костей)	67,89	42,70						ТТК
или филе куриное	48,13	43,75						
маса готовой птицы		35,00						
масло сливочное	3,50	3,50						
или масло растительное	3,50	3,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
морковь до 01.01 -20%	8,75	7,00						
с 01.01 - 25%	9,31	7,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
мука пшеничная	2,20	2,20						
вода питьевая	35,00	35,00						

томатная паста	2,80	2,80						
Гречка рассычатая отварная			110	5,04	3,18	25,26	123,93	№508-2004
крупя гречневая	43,50	43,50						
масло сливочное 72,5%	2,20	2,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	78,00	78,00						
Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ГТК
ягоды с/м в ассортименте	22,00	22,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
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			230	6,60	7,58	31,57	204,02	
Ленишка сметанная			50	6,33	7,53	21,10	160,50	№471-2012
мука пшеничная в/с	36,25	36,25						
дрожжи С/ф-момент	0,32	0,32						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,36	0,36						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана 15%	6,50	6,50						
вода питьевая	10,71	10,71						
яйцо куриное	0,93	0,93						
масса полуфабриката		62,07						
масло растительное	1,00	1,00						
Чай "Витаминный"			180	0,27	0,05	10,47	43,52	№493-2011
чай черный	0,50	0,50						
плоды лимонника	2,00	2,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Итого:			1278	31,11	34,54	153,97	1062,89	