

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ гимназии г. Советский
Е.А. Лукина

ОСНОВНОЕ 18 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОСЕННЕГО СЕЗОНА

№2360

**для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические организации общественного питания населения"**

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2022г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Основное 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2360 от 07.07.2022 г.

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость,
таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи,
таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

1 неделя

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			655	15,9	8,1	107,3	544	
Бутерброд с джемом			30/30	1,9	0,5	27,7	123	№2-2004
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	25,5	192	№311-2004
ИЛИ								
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	5,9	7,9	25,5	197	№311-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь

Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	870	38,3	33,8	120,7	940,4	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№132-2013, Пермь
Горбуша в морковной корочке с маслом	120/5	21,2	15,1	8,1	253	№377- 2011,Екатеринб ург
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		54	42	228	1485	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			625	23,4	27,0	85,6	679		
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004	
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом			100/5	11,4	14,9	12,4	229	№498-2004	
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004	
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004	
Фрукты в ассортименте			100	0,2	0,0	10,1	41	№458-2006, Москва	
Обед			860	29,1	29,2	126,3	885		
Салат с помидорами, огурцами и луком			100	1,0	5,0	3,3	62	№35-2006, Москва	
Суп гороховый с гречками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004	
Зразы рубленые из мяса, запеченные			100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004	
Рагу из овощей с кабачками			180	3,1	8,9	14,1	149	№54-24г-2020, 2021 Новосибирск	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,2	0,0	28,0	113	№518-2013, Пермь
ИЛИ									
Компот из кураги			200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004	

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		53	56	212	1564	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	24,3	25,2	85,4	666	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Обед			865	29,1	23,1	130,5	847	
Огурец свежий в нарезке			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем с птицей, со сметаной			250/10/5	5,5	5,9	16,7	142	№110-2004

Печень, тушеная в соусе	120	10,5	9,9	5,5	153	№401-2013, Пермь		
<i>ИЛИ</i>								
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004		
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004		
Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004		
Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122			
или Хлеб ржаной витаминизированный	60							
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60							
ИТОГО:		53	48	216	1513			
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	26,1	33,3	46,4	590	
Бутерброд горячий с сыром и помидорами			85	5,9	12,4	14,7	194	№10-2004
Омлет натуральный с маслом			170	17,2	19,2	6,2	266	№284-1996

Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	39	
Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	850	31,0	33,6	114,5	885	
Винегрет овощной	100	1,6	5,2	6,1	78	№71-2004
ИЛИ						
Салат из свежих помидоров	100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Суп лапша с помидорами по-казачьи, с птицей	250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
ИЛИ						
Суп лапша с помидорами по-казачьи, с мясом	250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)	100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	80/100					
Капуста тушённая	80	1,6	2,1	6,6	52	№534-2004
Пюре картофельное	100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83	№585-1996
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	

или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		57	67	161	1475	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			607	14,9	17,2	89,0	570	
Азу			250	12,1	16,3	27,5	305	№364-2013, Пермь
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	28,0	119	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			845	35,7	35,4	112,2	910	

Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,8	5,7	3,7	77	№54-6з-2020, Новосибирск
Свекольник с птицей, со сметаной	250/10/5	5,7	6,3	21,0	164	№34-2004, Пермь
Фрикасе из птицы	100	18,5	18,7	0,7	245	№493-2004
Рис припущенный	180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004

ИЛИ

Булгур припущенный	180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск		
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь

ИЛИ

Напиток из шиповника	200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		51	53	201	1479	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			680	21	20	90	622	
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			100/50	12,7	12,9	12,8	218	№461-2004
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
Овощи свежие на поджаривание (огурцы)			20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			845	26,2	27,7	121,5	840,5	
Салат из свеклы с зеленым горошком "Бурячок"			100	1,7	5,2	7,3	83	№58-2013, Пермь
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая)			100	13,5	10,3	9,0	182	№9/7-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Котлета по-Волжски			120	18,2	13,5	7,2	223	№46-2006, Екатеринбург
Картофель толченый, по-деревенски			180	1,4	6,1	25,9	165	№208-2013, Пермь

Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		47	47	212	1462	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		53	52	205	1496	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		90	92	383	2720	

2 неделя

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			605	20,2	18,4	92,6	617	
Бутерброд с джемом			30/30	1,9	0,5	27,7	123	№2-2004
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь

Каша пшенная молочная с маслом	200/5	7,8	9,5	35,8	260	№267-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>						
Каша манная вязкая с маслом	200/5	7,7	8,2	35,5	247	№250-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Шоколадный напиток	200	4,3	3,9	15,0	112	№621-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>						
Какао с молоком сгущенным	200	2,9	3,3	21,1	126	№498-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
<i>Обед</i>	<i>850</i>	<i>30,7</i>	<i>28,7</i>	<i>136,6</i>	<i>928</i>	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
Суп картофельный с рыбой	250/50	9,1	6,7	19,7	176	№42-2001, Пермь
Плов из мяса	250	14,9	15,8	44,9	381	№443-2004
Компот из ягод и яблок	200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	

или Хлеб пшеничный витаминизированный		60						
ИТОГО:			51	47	229	1545		
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			552	28,4	26,6	70,5	634,2	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			100	17,4	14,2	10,2	238	№452-2004
ИЛИ								
Котлета по-домашнему (свинина мясная и говядина)			100	14,8	13,7	12,0	231	№416-1996
Пюре картофельное с поджариванием			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			30	0,3	0,0	1,1	6	№106-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			850	31,5	28,4	118,2	854,7	
Салат из свежих помидоров и огурцов			100	0,9	5,0	3,5	63	№20-2004

Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004	
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004	
Булгур припущенный			180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск	
ИЛИ									
Каша перловая рассыпчатая с морковью			180	2,8	5,7	32	191	№242-2013, Пермь	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ									
Компот из ягод			200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь	
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
ИТОГО:				60	55	189	1489		
9 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			600	16,2	14,7	98,7	591,0		

Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Котлеты по - хлыновски	100	9,8	10,9	12,6	188	№454-2004
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	865	33,2	32,5	113,0	877,6	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	100	1,2	5,1	4,5	69	№18-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной	250/10/5	6,4	7,5	10,2	134	№142-2013, Пермь
Печень говяжья по - строгановски	120	14,3	12,9	4,6	192	№431-2004
ИЛИ						
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)	120	7,3	14,0	8,9	191	№390-2013, Пермь
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
Компот из кураги	200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		49	47	212	1469	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	21,5	22,3	83,5	621	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			200/20	16,3	11,9	34,3	310	№19/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Обед			860	29,9	33,1	103,7	832	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь

Суп с картофелем и крупой, с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург
Котлеты по-домашнему (свинина мясная и говядина)	100	14,8	13,7	12,0	231	№416-1996
Рагу овощное	200	3,6	8,2	20,3	169	№541-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101	
или Хлеб ржаной витаминизированный	50					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		51	55	187	1452	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	16,6	13,5	94,4	564	
Овощи свежие на поджаривание (огурцы)			20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
ИЛИ								
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004

Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Обед	845	30,1	30,5	126,8	902,3	
Салат витаминный	100	1,1	5,0	3,3	63	№2-2013, Пермь
Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
говядина 1 категории	22	16				
или говядина полуфабрикат	19	16				
свекла до 01.01.-20%	80	64				
с 01.01 - 25%	85	64				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43				
01.11.-31.12. -30%	61	43				
01.01-29.02 - 35%	66	43				
01.03 - 40%	72	43				

морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						
ИЛИ								
Свекольник с птицей, со сметаной			250/10/5	5,7	6,3	21,0	164	№34-2004, Пермь
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				47	44	221	1467	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	17,1	17,8	98,5	622	
Каша пшеничная с маслом			200/5	8,8	9,7	26,7	229	№311-2004
ИЛИ								
Каша ячневая с маслом			200/5	7,2	9,1	25,2	212	№311-2004
Булочка российская			60	3,3	4,1	22,6	141	№775-2004
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			865	37,3	25,1	131,9	902	
Огурец свежий в нарезке			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной			250/10/5	5,7	5,9	12,8	127	№131-2004
ИЛИ								
Рассольник домашний с птицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№132-2013, Пермь

Биточки "Пикантные"	120	23,3	11,5	14,4	254	№353-1996	
<i>ИЛИ</i>							
Котлета по-Волжски	120	18,2	13,5	7,2	223	№45-2006, Екатеринбург	
Картофель толченый, по-деревенски	180	1,4	6,1	25,9	165	№208-2013, Пермь	
Напиток из шиповника	200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004	
Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122		
или Хлеб ржаной витаминизированный	60						
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117		
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60						
ИТОГО:		54	43	230	1525		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		52	49	211	1491	<i>При двухразовом питании (завтрак, обед)</i>	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		90	92	383	2720		
3 неделя							
13 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	

Завтрак			642	15,3	11,3	108,6	597	
Бутерброд с джемом			30/30	1,9	0,5	27,7	123	№2-2004
Каша "Дружба" с маслом			200/5	5,4	5,7	21,2	158	№260-2013, Пермь
ИЛИ								
Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено) с маслом			200/5	5,1	6,1	26,0	179	№16/4-2011, Екатеринбург
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	28,0	119	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Обед			875	31,0	28,6	130,7	904,6	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
ИЛИ								
Борщ с капустой и картофелем с птицей, со сметаной			250/10/5	5,5	5,9	16,7	142	№110-2004
Колобки мясо-картофельные с соусом			100/30	13,0	12,4	7,4	194	№316-2006, Москва
Булгур припущенный			180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск

Компот из ягод	200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		46	40	239	1502	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	17,5	20,5	100,8	657,0	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			65	1,2	2,1	22,1	112	
Биточки рубленые из птицы запеченные с маслом			100/5	11,4	14,9	12,4	229	№498-2004
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			890	30,9	29,8	125,5	894,1	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком			100	1,2	5,1	4,5	69	№18-2013, Пермь
Суп из овощей с фасолью, с мясом			250/10	4,1	4,8	21,0	144	№144-2004
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				48	50	226	1551	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	30,0	26,0	71,8	641	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004

<i>ИЛИ</i>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,3	17,2	29,2	377	№313-2013, Пермь
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	39	
<i>Обед</i>	930	33,0	27,3	132,9	910	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,0	3,5	63	№20-2004
Суп гороховый с гренками, с мясом	250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Рыба, тушеная в томате с овощами	120/50	17,5	12,5	7,2	211	№374-2004
Рис припущенный	180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
Компот из ягод и яблок	200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		63	53	205	1551	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			577	24,7	25,1	83,7	659	
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Рулет из мяса с яйцом			120	15,4	16,0	6,5	232	№460-2004
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
ИЛИ								
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	1,5	2,9	19,0	108	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			870	28,4	23,4	126,0	828	
Огурец свежий в нарезке			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва

Суп лапша с помидорами по-казачьи, с птицей	250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
<i>ИЛИ</i>						
Суп лапша с помидорами по-казачьи, с мясом	250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
Сердце в соусе	120	12,9	12,1	4,1	177	№403-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>						
Биточки по-белорусски	100	11,5	7,8	8,4	150	№467-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	80/100					
Капуста тушённая	80	1,6	2,1	6,6	52	№.534-2004
Пюре картофельное	100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122	
или Хлеб ржаной витаминизированный	60					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		53	49	210	1487	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	28,6	26,0	73,5	643	
Бутерброд с маслом с сыром			45	6,8	8,1	11,9	148	№1,3-2004
Вершинки рыбные в масле			120/5	16,5	11,7	14,1	228	№9/7-2011, Екатеринбург
Огурец свежий в нарезке			20	0,1	0,0	0,4	2	№70-2006, Москва
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			845	30,0	35,3	108,3	870,8	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23,0	215	№224-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь

<i>ИЛИ</i>								
Напиток из шиповника	200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004		
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61			
или Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,1	0,5	19,7	91,2			
Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	20,3	97			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50							
ИТОГО:		59	61	182	1513			
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	25,3	23,6	90,4	674,4	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
Биточки по-домашнему (свинина мясная и говядина)			100	14,8	13,7	12,0	231	№416-1996
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	

или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	855	31,3	32,7	115,7	882	
Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,6	5,0	9,7	90	№4-2013, Пермь
Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
Курица запеченная	100	16,2	15,1	0,7	204	№494-2004
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		57	56	206	1556	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		54	52	211	1527	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		90	92	383	2720	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"						