

Лукина
Евгения
Алдабергено
вна

Подписано
цифровой подписью:
Лукина Евгения
Алдабергеновна
Дата: 2023.08.31
15:50:53 +05'00'

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

ОСНОВНОЕ 18 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОСЕННЕГО СЕЗОНА

№2361

**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 7 лет до 11 лет.

Приемы пищи: завтрак, обед.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ОСНОВНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2361 от 07.07.2022 г.

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, ведомость контроля за рационом питания,
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			635	14,8	11,6	93,9	539	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№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					
Обед	770	30,2	26,3	104,1	773,3	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	60	1,3	3,1	5,9	57	№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	90/5	15,9	11,4	6,0	190	№3/7-2011, Екатеринбург
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный	30					
ИТОГО:		45	38	198	1312	




2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			580	17,4	19,1	61,6	487,9	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом			90/5	8,7	12,6	10,0	188	№498-2004
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№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			790	26,0	22,3	107,9	735,9	
Салат помидорами, огурцами и луком			60	0,6	3,0	2,0	37	№35-2006, Москва
Суп гороховый с гренками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Зразы рубленные из мяса, запеченные			100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004
Рагу из овощей с кабачками			150	2,6	4,5	13,2	104	№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

<input checked="" type="checkbox"/> Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40				
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41
или хлеб ржаной витаминизированный	20				
ИТОГО:		43	41	170	1224

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			540	21,1	23,5	73,0	588	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Обед			775	24,8	20,0	117,5	749,4	
Огурец свежий в нарезке			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва

 Берц с капустой и картофелем с птицей со сметаной	250/10/5	5,5	5,9	16,7	142	№110-2004
Печень, тушеная в соусе	100	8,7	8,2	4,6	127	№401-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>						
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004
Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
ИТОГО:		46	44	190	1337	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			565	24,2	31,3	47,1	567	
Бутерброд горячий с сыром и помидорами			85	5,9	12,4	14,7	194	№10-2004
Омлет натуральный с маслом			155	15,5	17,3	6,2	243	№284-1996

Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	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	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	770	24,6	28,9	92,2	727	
Винегрет овощной	60	1,1	3,1	3,7	47	№71-2004
			<i>ИЛИ</i>			
Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
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
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)	90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	50/100					
Капуста тушённая	50	1,0	1,7	4,1	36	№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 пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	40				
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41
или хлеб ржаной витаминизированный	20				
ИТОГО:		49	60	139	1294


5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			557	14,2	12,4	81,8	496	
Азу			200	11,4	11,5	20,3	230	№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 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			765	26,1	27,9	96,8	742,3	

Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами			60	1,7	3,0	2,2	43	№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			90	12,1	14,8	0,6	184	№493-2004	
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004	
			<i>ИЛИ</i>						
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020- 2021 Новосибирск	
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 пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:					40	40	179	1238	

6 день

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

	Завтрак	640	18,8	17,4	84,3	569	
	Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)	90/50	11,4	11,6	10,8	193	№461-2004
	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
	Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку	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 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	775	24,1	24,3	106,2	740	
	Салат из свеклы с зеленым горошком "Бурячок"	60	1,0	3,1	4,4	50	№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	100	14,0	11,3	6,0	182	№46-2006, Екатеринбург
	Картофель толченый, по-деревенски	150	1,2	5,1	21,6	137	№208-2013, Пермь
	Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004

<input checked="" type="checkbox"/> Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40				
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41
или хлеб ржаной витаминизированный	20				
ИТОГО:		43	42	191	1309
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		44	44	178	1286
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410

при
двухразовом
питании
(завтрак,
обед)

2 НЕДЕЛЯ

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	19,9	17,9	86,9	588	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№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



ИЛИ

Каша манная вязкая с маслом	200/5	7,7	8,2	35,5	247	№250-2013, Пермь
Шоколадный напиток	200	4,1	3,7	14,9	109	№621-2013, Пермь

ИЛИ

Какао с молоком сгущенным	200	2,9	3,3	21,1	126	№498-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					

Обед

	760	26,6	24,2	115,2	784,6	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	60	1,3	3,1	5,9	57	№23-2013, Пермь
Суп картофельный с рыбой	250/50	9,1	6,7	19,7	176	№42-2001, Пермь
Плов из мяса	200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
Компот из ягод и яблок	200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					

ИТОГО:

47

42

202

1373

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			512	23	22	66	556	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			90	15,7	12,8	9,2	215	№452-2004
ИЛИ								
Котлета из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)			90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
Пюре картофельное с поджаривкой			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Овощи натуральные на поджаривку (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			770	26,8	24,5	111,1	771,7	
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,5	3,0	2,5	39	№20-2004
Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004

Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020-2021 Новосибирск
			<i>ИЛИ</i>					
Каша перловая рассыпчатая с морковью			150	2,4	4,8	27,2	162	№242-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
			<i>ИЛИ</i>					
Компот из ягод			200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				49	47	177	1328	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			560	15,0	13,0	90,6	539	
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь

<input checked="" type="checkbox"/> Котлеты по-хлыновски	90	9,2	9,8	11,3	170	№454-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
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	775	29,2	27,8	90,7	729	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	60	0,7	3,1	2,7	42	№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	100	13,9	11,7	4,4	179	№431-2004
ИЛИ						
"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом	100	6,1	11,0	7,9	155	№390-2013, Пермь
Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Компот из кураги	200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	40				
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41
или хлеб ржаной витаминизированный	20				
ИТОГО:		44	41	181	1269

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак								
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			180/20	13,5	10,8	31,2	276	№19/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№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								
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
Суп с картофелем и крупой, с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург

Котлета из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)	90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
Рагу овощное	150	2,7	6,2	16,1	131	№541-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	23,5	103	
или хлеб ржаной витаминизированный	50					
ИТОГО:		44	48	177	1315	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			550	15,6	13,2	86,3	526	
Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку			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 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		765	24,0	25,2	104,9	741,8	
Салат витаминный			60	0,7	3,0	2,0	38	№2-2013, Пермь
Свекольник с мясом со сметаной			250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
				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)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

ИТОГО:

40


38

191

1268

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			565	16,4	17,3	84,2	558	
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	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			775	29,2	21,6	118,5	784,8	
Огурец свежий в нарезке			60	0,5	0,1	1,3	8	№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"	100	17,4	9,6	12,0	204	№353-1996
<i>ИЛИ</i>						
Котлета по-Волжски	100	14,0	11,3	6,0	182	№46-2006, Екатеринбург
Картофель толченый, по-деревенски	150	1,2	5,1	21,6	137	№208-2013, Пермь
Напиток из шиповника	200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	60	2,1	0,3	28,2	124	
или хлеб ржаной витаминизированный	60					
ИТОГО:		46	39	203	1343	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		45	42	189	1316	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>



3 НЕДЕЛЯ

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			622	14,2	10,7	94,9	533	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№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			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			795	25,3	23,9	106,5	742	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№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	90/30	11,1	10,8	6,3	167	№316-2006, Москва
Булгур припущенный	150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020- 2021 Новосибирск
Компот из ягод	200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		40	35	201	1275	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			530	14	18	92	582	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			65	1,2	2,1	22,1	112	
Биточки рубленые из птицы запеченные с маслом			90/5	8,7	12,6	10,0	188	№498-2004
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь

✘ Макароны отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№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	760	25,1	25,1	111,6	772	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	60	0,7	3,1	2,7	42	№18-2013, Пермь
Суп из овощей с фасолью с мясом	250/10	4,1	4,8	21,0	144	№144-2004
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)	90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
ИТОГО:		39	43	203	1354	



15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	26,5	22,1	59,8	544,1	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
ИЛИ								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			170	23,8	14,5	23,5	320	№313-2013, Пермь
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	39	
Обед			830	26,6	23,1	118,6	788	
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,5	3,0	2,5	39	№20-2004
Суп гороховый с гречками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Рыба, тушеная в томате с овощами			90/50	13,9	11,3	6,4	183	№374-2004
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
Компот из ягод и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	40				
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83
или хлеб ржаной витаминизированный	40				
ИТОГО:		53	45	178	1332

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			527	22,8	23,5	66,2	567,6	
Овощи натуральные на поджаривание (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			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
ИЛИ								
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	1,2	2,4	15,0	86	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

**Обед**

	770	24,5	22,2	110,7	740	
Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
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
Сердце в соусе	100	11,2	10,1	3,7	151	№403-2013, Пермь
		ИЛИ				
Биточки по-белорусски	90	10,4	7,5	7,6	140	№467-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	50/100					
Капуста тушённая	50	1,0	1,7	4,1	36	№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 пшеничный	50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
ИТОГО:		47	46	177	1308	



17 день


Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			530	27,0	22,8	66,3	578,4	
Бутерброд с маслом и сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№1,3-2004
Вершинки рыбные с маслом			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			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			765	24,8	29,3	94,1	738,8	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№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)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Рагу из овощей			150	4,5	8,9	19,2	175	№224-2004
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 пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		52	52	160	1317	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			575	21,8	18,2	80,7	573,8	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Биточки из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)			90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№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	765	25,3	27,4	100,4	748,8	
Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,0	3,0	5,8	54	№4-2013, Пермь
Свекольник с мясом со сметаной	250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
Курица, запеченная	90	12,6	13,6	0,6	175	№494-2004
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		47	46	181	1323	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		46	44	184	1318	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	
*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".						