

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ гимназия
г. Советский
Лукина Е.А.

« 30 » декабря 2021 г.

Основное 18 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2234 от 01 ноября 2021 г.

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, 2021г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Основное 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2234 от 01.11.2021 г.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ

1 неделя

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	20,6	15,9	87,2	553	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Каша ячневая с маслом			200/5	7,2	9,1	25,2	212	№311-2004
ИЛИ								
Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено)			200/5	5,1	6,1	26,0	179	№16/4-2011, Екатеринбург
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	845	27,0	26,0	121,0	826			
Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	№119-2013, Пермь		
Рассольник домашний с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№132-2013, Пермь		
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004		
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		
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	42	208	1379			
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			627	21,3	21,5	85,8	621	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
Котлета рыбная запеченная			100	10,3	9,3	12,9	176	№388-2004

Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
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					
<i>Обед</i>			860	32,3	32,5	125,6	924	
Овощи свежие, огурцы (нарезанные)			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
<i>ИЛИ</i>								
Свекла из свеклы с чесноком			100	1,3	4,0	7,2	70	№59-2013, Пермь
Суп гороховый с гречками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Курица запеченная			100	16,2	15,1	0,7	204	№494-2004
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23,0	215	№224-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	28,0	113	№518-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>								
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:				54	54	211	1545	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	21,5	21,8	85,2	623	
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
<i>ИЛИ</i>								
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
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
Обед			865	25,9	25,3	133,2	872	
Салат "Степной" из разных овощей			100	1,7	5,0	7,5	89	№25-2004
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
Печень, тушеная в соусе			120	10,5	9,9	5,5	153	№401-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>								
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)			120	7,3	14,0	8,9	191	№390-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
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:		47	47	218	1495			
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	25,1	24,3	62,7	570	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой			200	17,2	19,2	6,2	266	№284-1996
Икра морковная		30						№78-2004
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	
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			840	33,2	32,2	123,0	915	
Винегрет овощной с фасолью			100	2,1	5,2	11,9	103	№76-2013, Пермь
Суп лапша домашняя с курицей			250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом			250/10	4,5	7,1	13,5	136	№148-2004

Котлеты 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 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	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		58	57	186	1485	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			600	22,1	18,0	81,3	575	
Жаркое из птицы			250	19,4	17,1	28,1	344	№448-1996
Овощи натуральные на поджаривку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
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			850	40,6	34,6	118,8	949	
Салат "Зимний"			100	4,2	6,9	5,9	103	№32/1-2011, Екатеринбург
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
Рыба запечённая со сметаной и сыром			100	22,6	17,1	5,1	265	№341-2013, Пермь
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
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 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:				63	53	200	1523	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			700	20,9	19,6	95,3	640	

Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)	100/50	12,7	12,9	12,8	218	№461-2004
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Овощи свежие на поджаривание (огурцы)	20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
Фрукты в ассортименте	150	0,2	0,3	8,6	38	№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	32,9	29,8	128,8	914	
Маринад овощной со свеклой	100	1,3	9,2	8,5	122	№54-22з-2020, Новосибирск
Суп с рыбными фрикадельками (горбуша и минтай)	250/35	8,0	4,4	19,8	151	№142-2004
Зразы рубленые из мяса, запеченные	100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
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:		54	49	224	1555	

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		54	50	208	1497	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			585	24,0	24,1	72,1	601	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
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
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Шоколадный напиток "Несквик"			200	4,3	3,9	15	112	№621-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			815	30,3	30,6	118,0	869	
Икра овощная			100	1,7	4,8	6,4	76	№118-2013, Пермь
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Жаркое по - домашнему			250	17,4	19,2	22,8	334	№436-2004

Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004		
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	55	190	1470			
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			552	26,5	25,3	74,7	632	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Биточки рыбные			100	15,5	12,9	14,4	236	№345-2013, Пермь
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	34,9	36,2	111,4	911	
Салат овощной			100	2,9	6,9	10,2	115	№16/1-2011, Екатеринбург

Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004
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
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:				61	61	186	1542	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	17,8	16,9	85,1	563	
Овощи свежие на поджаривку (огурцы)			20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
Гречка по-купечески с мясом			250	15,3	16,4	37,7	360	№4/8-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
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

Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
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	870	30,2	27,8	133,6	906	
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,8	5,1	8,9	89	№75-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной с №124-2004	250/15/5	4,6	5,2	10,2	106	№124-2004
Печень говяжья по - строгановски	120	14,3	12,9	4,4	191	№431-2004
ИЛИ						
Колобки мясо-картофельные	100/30	13,0	12,4	7,4	194	№316-2006, Москва
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
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:		48	45	219	1468	
10 день						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	19,5	19,3	82,7	583	
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
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Обед			890	31,8	39,0	95,4	860	
Салат из свеклы с сыром			100	6,1	12,9	7,7	171	№55-2013, Пермь
Суп из овощей с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№14/2-2011, Екатеринбург
Рулет с луком и яйцом с маслом			100	12,5	12,8	5,9	189	№458-2004
Рагу овощное			180	3,2	7,4	18,3	153	№541-2004
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			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				51	58	178	1443	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Завтрак			550	17,7	15,6	86,4	556			
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь		
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь		
<i>ИЛИ</i>										
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004		
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		
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			810	29,6	37,7	117,9	930			
Икра овощная			100	1,7	4,8	6,4	76	№118-2013, Пермь		
Свекольник на мясном бульоне, со сметаной			250/5	2,4	4,8	21,0	137	№34-2004, Пермь		
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			250/5	20,2	26,9	26,7	430	№157-2004, Пермь		
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	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	53	204	1485	

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
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			860	28,0	25,1	125,0	839	
Винегрет овощной			100	1,6	5,2	6,1	78	№66-2013, Пермь
Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками			250/30	5,8	5,2	19,6	148	№138-2004
Гуляш			100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004

ИЛИ								
Котлета полтавская из говядины и свинины	100	12,1	12,3	7,5	189	№427-1996		
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004		
Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83	№520-2013, Пермь		
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:		45	43	224	1461			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		51	53	200	1478	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			
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	15,2	11,0	103,0	572	
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
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			850	27,6	29,1	122,4	862	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
Бефстроганов из отварной говядины			100	12,5	10,9	5,6	171	54-1м-2020, 2021, Новосибирск
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
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:				43	40	225	1434	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	23,1	26,4	87,3	678	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004

Биточки рубленые из птицы запеченные	100	11,2	11,3	12,4	196	№498-2004
Соус сметанный с томатом	50	1,9	3,7	2,8	52	№601-2004
Булгур припущенный	180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск
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					
<i>Обед</i>	850	28,6	30,6	136,6	936	
Салат "Несвижский"	100	5,1	9,7	5,2	129	№63-2004
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
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
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:		52	57	224	1615	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	30,1	30,1	66,5	657	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным			200/20	19,2	19,2	33,6	384	№54-4т-2020, Новосибирск
<i>ИЛИ</i>								
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	
Обед			885	28,5	31,6	133,2	931	
Икра морковная			100	2,4	7,1	10,4	115	№119-2013, Пермь
Суп гороховый с гречками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Рыба, запечённая в сухарной корочке с маслом			120/5	14,5	12,2	5,8	191	№6/7-2011, Екатеринбург
Картофель толченый, по-деревенски			180	1,4	6,1	25,9	165	№208-2013, Пермь
Компот из вишен 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:			59	62	200	1588		
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	24,5	23,0	93,9	680	
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Соус сметанный с томатом и луком			50	2,1	3,8	3,1	55	№602-2004
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			30	1,2	2,4	15,0	86	
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			860	27,4	26,4	132,9	879	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			100	0,9	5,1	9,4	87	№60-2013, Пермь
Суп лапша домашняя с курицей			250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом			250/10	4,5	7,1	13,5	136	№148-2004
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:				52	49	227	1559	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	22,1	22,2	95,1	667	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004

Тефтели рыбные с маслом			120/10	14,4	15,7	16,5	265	№349-2013, Пермь
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					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			835	31,6	38,0	115,8	931	
Салат из моркови с сыром			100	3,2	7,5	7,9	112	№56-2013, Пермь
Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	4,1	5,5	17,2	135	№134-2004
Котлеты 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
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:				54	60	211	1599	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	30,0	30,0	65,3	651	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
Колбаски витаминные с маслом			100/5	15,9	15,8	3,0	218	№64-2006, Екатеринбург
ИЛИ								
Колбаски из говядины с маслом			100/5	15,6	15,2	3,5	213	№32-1992
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
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	950	36,3	30,2	127,8	928	
Салат "Зимний"	100	4,2	6,9	5,9	103	№32/1-2011, Екатеринбург
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
Рыба, тушеная в томате с овощами	120/50	17,5	12,5	7,2	211	№374-2004
Рис припущенный с кукурузой или горошком зеленым	180/30	4,9	3,9	36,1	199	№44/3-2011, Екатеринбург
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:		66	60	193	1578	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		54	55	213	1562	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"						