

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ гимназия

г. Советский

Лукина Е.А.

« 30 » декабря 2021 г.

Основное 18 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№2235 от 01 ноября 2021 года

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 до 11 лет.

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2021г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ОСНОВНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2235 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	19,6	19,7	79,4	573	
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					
Обед			775	23,8	22,9	103,8	716	
Икра свекольная			60	1,4	4,9	6,3	75	№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	150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004		
ИЛИ								
Булгур припущенный	150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020- 2021 Новосибирск		
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:		43	43	183	1288			
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			582	19,3	16,5	81,3	551	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158	№388-2004
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№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	

Завтрак	540	18,5	20,3	72,9	548	
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
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
Обед	765	21,3	20,6	115,7	733	
Салат "Степной" из разных овощей	60	1,0	3,0	4,5	49	№25-2004
Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
Печень, тушеная в соусе	100	8,7	8,2	4,6	127	№401-2013, Пермь
ИЛИ						
"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом	100	6,1	11,0	7,9	155	№390-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
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	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					

ИТОГО:				40	41	189	1281	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	23,2	22,3	63,4	547	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой			180	15,5	17,3	6,2	243	№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	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			760	25,0	26,8	98,3	734	
Винегрет овощной с фасолью			60	0,8	3,0	7,1	59	№76-2013, Пермь
Суп-лапша домашняя, с курой			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)			90	13,3	11,4	10,8	199	№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 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:		48	49	162	1281			
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	15,2	11,4	81,3	489	
Жаркое из птицы	200		200	12,5	10,5	28,1	257	№448-1996
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)	20		20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Чай с сахаром	200		200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Фрукты в ассортименте	130		130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный	20		20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20		20					
Хлеб ржаной	20		20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20		20					

Обед			770	33,5	28,5	101,6	797	
Салат "Зимний"			60	2,4	4,3	3,3	62	№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			90	19,4	14,5	4,3	225	№341-2013, Пермь
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№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 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	40	183	1285	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			660	19,0	17,7	86,5	581	
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			90/50	11,4	11,6	10,8	193	№461-2004
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004

Овощи свежие (огурцы) на поджаривание	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 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	795	30,6	24,3	114,1	797	
Маринад овощной со свеклой	60	0,8	5,5	5,1	73	№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	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№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:		50	42	201	1378	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		46	43	184	1306	<i>при двухразовом питании</i>

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):			39-46	40-47	168-201	1175-1410	питание (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			580	23,6	21,6	72,1	577	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Каша пшеничная молочная с маслом			200/5	7,8	9,5	35,8	260	№267-2013, Пермь
Шоколадный напиток "Несквик"			200	4,3	3,9	15,0	112	№621-2013, 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			720	26,0	26,2	93,7	714	
Икра овощная			60	1,0	3,0	3,9	47	№118-2013, Пермь
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Жаркое по - домашнему			200	16,2	17,2	16,5	286	№436-2004
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	40	1,4	0,2	18,8	83			
или хлеб ржаной витаминизированный	40							
ИТОГО:		50	48	166	1292			
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			512	22,4	22,5	70,1	572	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Биточки рыбные			90	12,0	11,6	13,0	204	№345-2013, Пермь
Пюре картофельное с подгарнировкой			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Овощи натуральные на подгарнировку (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	29,6	104,7	792	
Салат "Овощной"			60	2,4	4,9	8,6	88	№16/1-2011, Екатеринбург
Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004
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
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	52	175	1364	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			520	14,3	14,0	79,9	503	
Овощи свежие (огурцы) на поджаривание			20	0,2	0,1	0,5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	299	№4/8-2011, Екатеринбург
<i>ИЛИ</i>								
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№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 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	780	24,3	22,7	106,3	726	
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,1	3,1	5,3	54	№75-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	4,6	5,2	10,2	106	№124-2004
Печень говяжья по - строгановски	100	11,9	10,9	3,7	161	№431-2004
ИЛИ						
Колобки мясо-картофельные с соусом	90/30	11,1	10,8	6,3	167	№316-2006, Москва
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
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:		39	37	186	1229	
10 день						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	16,7	18,2	79,6	549	
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
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020- 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Обед			760	27,0	30,9	91,2	751	
Салат из свеклы с сыром			60	3,5	7,4	4,9	100	№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			90	11,3	11,5	5,4	170	№458-2004
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			40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный			40					

ИТОГО:			44	49	171	1300		
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	557	
Овощи натуральные на подгарнировку (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
ИЛИ								
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 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			720	25,6	30,0	94,1	748	
Икра овощная			60	1,0	3,0	3,9	47	№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			200/5	19,1	21,5	21,6	356	№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 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	46	180	1305	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	16,6	17,5	84,3	561	
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			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			790	24,9	21,5	112,4	742	

Винегрет овощной	60	1,1	3,1	3,7	47	№71-2004		
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	90	10,9	11,1	6,8	171	№427-1996		
Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004		
Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83	№520-2013, Пермь		
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:		42	39	197	1303			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		44	45	179	1299	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410			
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
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	775	24,4	25,1	101,6	729	
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
Бефстроганов из отварной говядины	100	12,5	10,9	5,6	171	54-1м-2020, 2021, Новосибирск
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
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:		39	36	196	1262	
14 день						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			515	19	20	73	547	
Бутерброд с маслом			20/5	1,8	3,9	8,2	75	№1-2004
Биточки рубленые из птицы запеченные			90	8,5	9,0	10,0	155	№498-2004
Соус сметанный с томатом			50	1,9	3,7	2,8	52	№601-2004
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№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					
Обед			765	23,2	24,5	110,2	754	
Салат "Несвижский"			60	3,1	5,8	3,1	77	№63-2004
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
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
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			20	0,7	0,1	9,4	41	

или хлеб ржаной витаминизированный	20							
ИТОГО:		42	44	183	1301			
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	28,0	23,0	63,5	573	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным			180/20	17,5	14,6	30,6	324	№54-4т-2020, Новосибирск
<i>ИЛИ</i>								
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
<i>ИЛИ</i>								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			170	23,8	14,5	23,5	320	№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			795	22,6	26,2	117,0	794	
Икра морковная			60	1,4	4,9	6,3	75	№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			100/5	11,3	10,5	4,8	159	№6/7-2011, Екатеринбург
Картофель толченый, по-деревенски			150	1,2	5,1	21,6	137	№208-2013, Пермь

Компот из вишен 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:		51	49	181	1367			
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			527	21,4	21,0	77,6	585	
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004
Соус сметанный с томатом и луком			50	2,1	3,8	3,1	55	№602-2004
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	23,6	23,2	114,4	761	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			60	0,8	3,1	5,6	54	№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	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:		45	44	192	1345			
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	18,6	19,7	79,7	570	
Бутерброд с джемом	20/20		1,8	0,2	22,1	97	№2-2004	

Тефтели рыбные с маслом			100/10	12,2	14,8	13,7	237	№349-2013, Пермь
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			770	26,9	31,3	100,0	789	
Салат из моркови с сыром			60	1,9	4,8	5,2	72	№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)			90	13,3	11,4	10,8	199	№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:				45	51	180	1359	
18 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	26,4	24,5	60,4	568	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Колбаски витаминные с маслом			90/5	13,3	13,2	2,7	183	№64-2006, Екатеринбург
ИЛИ								
Колбаски из мяса с маслом			90/5	13,0	12,7	3,2	179	№32-1992
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№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			850	28,8	25,5	110,6	787	
Салат "Зимний"			60	2,4	4,3	3,3	62	№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			90/50	13,9	11,3	6,4	183	№374-2004
Рис припущенный с кукурузой или горошком зеленым			150/30	4,0	3,3	30,4	167	№44/3-2011, Екатеринбург
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:		55	50	171	1355	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		46	46	184	1331	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".						