

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБОУ «СОШ №2»
И.А. Ефремова
« 21 » *декабря* 2021

Примерное 12-ти дневное меню

№ 2251 от 21.12.2021

**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 - с 12 лет и старше

Приемы пищи - завтрак, обед

Разработано АУ ТО «Центр Технологического контроля»

г. Тюмень, 2021

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2252 от 21.12.2021 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 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			605	18,5	21,4	81,7	593,4	
Бутерброд с маслом и сыром			30/20/5	5,8	9,2	16,2	171	№1,3-2004
батон	30	30						
масло сливочное	5	5						
сыр	21	20						
Каша "Дружба"			200	7,8	8,9	35,1	252	№93-2001, Пермь
крупа рисовая	15	15						
крупа пшеничная	11	11						

сахар	6	6						
молоко питьевое	172	172						
или молоко концентрированное	79	79						
или молоко сухое	21	21						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	93	93						
<i>вода кипяченая для восстановления молока сухого</i>	151	151						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)			200	8,3	9,6	30,8	243	№269-2013, Пермь
крупa пшено	40	40						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	70	70						
<i>вода кипяченая для восстановления молока сухого</i>	114	114						
масса каши		155						

для сиропа:		25						
сахар	5	5						
вода питьевая	25	25						
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	35	20						
масса яблок припущенных с сиропом		44						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком сгущенным			200	4,7	3,3	21,8	136	№ 694-2004
какао - порошок	5	5						
сахар	3	3						
молоко сгущенное с сахаром	38	38						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
ОБЕД			850	26,6	25,0	140,5	889,9	
Салат картофельный с кукурузой и морковью			100	1,7	5,0	5,7	75	№73-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48						
01.11.-31.12. -30%	69	48						
01.01-29.02 - 35%	74	48						
01.03 - 40%	80	48						

масса отварного картофеля		45						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	37	22						
морковь до 01.01 - 20%	41	33						
с 01.01 - 25%	44	33						
масса отварной моркови		30						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			100	0,7	0,3	2,3	15	№14/1, 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	53	50						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	4,6	5,2	10,2	106	№124-2004
фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						

вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
капуста белокочанная свежая	66	53						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Гуляш			100	10,4	9,2	4,0	140	№152-2004, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						

масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	2,5	2,5						
Пюре картофельное			180	3,6	4,5	23,1	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						
01.11.-31.12. -30%	219	153						
01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	15	15						
<i>вода кипяченая для восстановления молока сухого</i>	24,6	24,6						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0	№518-2013, Пермь
ИЛИ								

Компот из свежих яблок с ягодами			200	0,2	0,0	28,2	114	№2/10-2011, Екатеринбург
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30						
клюква свежемороженая	10,6	10						
или смородина свежемороженая	10,6	10						
или брусника свежемороженая	11,1	10						
сахар	20	20						
Хлеб пшеничный			70	3,3	0,7	30,6	142	
или хлеб витаминизированный			70					
Хлеб ржаной	70	70	70	2,5	0,4	32,9	142	
ИТОГО:				45	46	222	1483	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			550	19,1	19,8	92,3	627,8	
Плов из птицы			230	13,4	15,1	37,3	339	№406-2013, Пермь
кураца потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	147	131						

или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	104	70						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
крупя рисовая	61	61						
морковь до 01.01.-20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						
или								
Плов из говядины			230	12,9	14,5	37,3	331	№443-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	10	10						
масса тушеного мяса		50						
крупя рисовая	61	61						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						

лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривку			60	0,6	0,2	2,4	14	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Булочка российская			60	3,3	4,1	22,6	141	№775-2004
мука пшеничная	34	34						
мука пшеничная на подпыл	1	1						
сахар	10	10						
сахар для отделки	2	2						
масло сливочное	5	5						
молоко питьевое	5	5						
или молоко концентрированное	2	2						

или молоко сухое	0,6	0,6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	3	3						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	4,4	4,4						
яйцо куриное	2	2						
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
дрожжи прессованные	1	1						
соль йодированная	0,4	0,4						
ванилин	0,02	0,02						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			845	31,9	31,0	124,5	902,2	
Винегрет овощной с фасолью			100	1,8	5,1	5,8	76	№76-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						

01.03 - 40%	33	20						
свекла до 01.01 -20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
морковь до 01.01.-20%	17,5	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
огурцы консервированные без уксуса	29	16						
фасоль консервированная в собственном соку	58	35						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат "Полонынский"			100	1,4	5,2	6,0	76	№24-2004
помидоры свежие парниковые	30	25						
или помидоры свежие грунтовые	26	25						
огурцы свежие парниковые	23,5	23						
или огурцы свежие грунтовые	24	23						
перец свежий	16	12						
капуста свежая белокочанная	44	35						
лимонная кислота	0,9	0,9						

сахар	1	1						
масло растительное	5	5						
Суп кудрявый с курицей (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК № 1)			250/10	6,9	4,8	8,3	104	ТК № 1
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
крупа пшено	3	3						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
яйцо куриное	15	15						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						

Котлеты из мяса с маслом			100/5	14,8	13,9	12,0	232	№451-2004
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Макаронные изделия отварные			180	4,9	6,6	39,9	238	№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из урюка			200	1,0	0,0	22,1	92	№638-2004
урюк	20	20						

сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	
или хлеб витаминизированный			30					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				51	51	217	1530	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			572	26,9	31,8	58,0	625,8	
Бутерброд с маслом			30/10	1,6	7,4	13,2	126	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
Суфле творожное с молоком сгущенным			200	22,5	21,3	25,2	383	№365-2004
творог	124	123						
сметана	16	16						
яйцо куриное	9	9						

сахар	13	13						
мука пшеничная	13	13						
молоко питьевое	26	26						
или молоко концентрированное	12	12						
или молоко сухое	3	3						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	14	14						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	22	22						
масло сливочное на смазку	5	5						
масса готового суфле		170						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Йогурт в ассортименте	129	125	125	2,5	3,1	4,4	56	№698-2004
ОБЕД			870	35,5	28,3	128,9	909,7	
Салат из капусты белокачанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	90,7	№4-2013, Пермь
капуста белокачанная	105	84						

морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар	4	4						
кислота лимонная	0,12	0,12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
ИЛИ								
Овощи свежие или консервированные (помидоры)			100	1,0	0,3	4,0	23	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или помидоры консервированные без уксуса	182	100						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						

01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупa (перловая, или рисовая)	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Рыба запечённая с маслом			120/5	20,3	12,4	6,2	218	№310-1996
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
или ряпушка неразделанная	166	143						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное	6	6						

масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3,6	4,5	23,1	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						
01.11.-31.12. -30%	219	153						
01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	15	15						
<i>вода кипяченая для восстановления молока сухого</i>	24,6	24,6						
масло сливочное	6	6						
Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,5	88	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,4	24						
или смородина свежемороженая	25,4	24						
сахар	15	15						
крахмал	6	6						

Хлеб ржаной			70	3,3	0,7	30,6	142	
или хлеб витаминизированный			70					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				62	60	187	1535	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			590	20,8	19,5	82,4	583,9	
Тефтели из мяса с соусом			100/50	10,4	11,2	12,5	192	№461-2004
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	66						
хлеб пшеничный	15	15						
молоко питьевое	20	20						
лук репчатый	25	21						
масло сливочное	10	10						
масса припущенного с маслом лука		15						
мука пшеничная	3	3						

Соус томатный		50						№587-2004
вода питьевая	48	48						
масло сливочное	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1,2	1						
сахар	0,5	0,5						
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№302-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
масло сливочное	6	6						
Овощи свежие (огурцы) на поджаривку			60	0,4	0,2	1,4	5	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
ИЛИ								

Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривание	109	60	60	0,4	0,2	1,4	5	№101-2004
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17,0	91	№253-2004, Пермь
кофейный напиток	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
или молоко концентрированное	23	23						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	27	27						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	44	44						
Хлеб пшеничный	40	40	40	1,8	0,4	17,4	81	
или хлеб витаминизированный			40					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			845	35,1	35,9	106,4	887,1	
Салат "Несвижский"			100	5,1	9,7	5,2	129	№63-2004
сельдь слабого посола (пресервы)	32	30						
свекла до 01.01 -20%	27,5	22						
с 01.01 - 25%	29,3	22						

морковь до 01.01.-20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21,3	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	29	22						
01.11.-31.12. -30%	31	22						
01.01-29.02 - 35%	34	22						
01.03 - 40%	37	22						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной			250/10/5	4,5	5,5	10,7	110	№128-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01 -20%	50	40						

с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	16	12,5						
с 01.01 - 25%	17	12,5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7						
масло сливочное	5	5						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Курица запеченная			100	16,2	15,1	0,7	204	№494-2004
курица потрошенная 1 категории охлажденная	162	145						
или окорочок куриный охлажденный	152	145						

или грудка куриная охлажденная	153	145						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	144	137						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Биточки из мяса с маслом			100/5	14,8	13,9	12,0	232	№451-2004
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Капуста тушёная			180	3,7	4,7	14,9	117	№534-2004
капуста белокочанная свежая	258	206						

масло растительное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	3	3						
сахар	3	3						
Компот из кураги			200	1,0	0,0	25,2	105	№638-2004
курага	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				56	55	189	1471	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			620	21,4	19,9	87,1	615,7	
Омлет натуральный с маслом с поджаривкой			200	16,8	18,9	4,6	256	№284-1996
яйцо куриное	125	125						
молоко питьевое	47	47						
или молоко концентрированное	22	22						
или молоко сухое	6	6						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	25	25						
<i>вода кипяченая для восстановления молока сухого</i>	41	41						
масло растительное	3	3						
масса готового омлета		165						
масло сливочное на полив	5	5						
Овощи на поджаривку		30						№244-2006, Москва
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						

или горошек зеленый свежемороженный	32	30						
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
ИЛИ								
Овощи свежемороженые припущенные		30						№524-2004
фасоль зеленая стручковая замороженная	36,8	35						
или овощная смесь свежемороженая	36,8	35						
Бутерброд с джемом или повидлом			30/30	2,9	0,6	41,5	183	№2-2004
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,1	0,3	14,1	62	
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63	№458-2006, Москва
ОБЕД			800	24,5	23,3	127,9	817	
Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими			100	1,3	4,2	3,9	59	№5-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	123	98						

масса капусты, стертой с солью		62						
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
огурцы свежие парниковые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
или лимон для сока	12	5						
масло растительное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/50	5,9	4,7	19,8	145	№41--2001, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						

масло сливочное	5	5						
фрикадельки		50						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	39	29						
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	44	29						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	53	29						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	2,5	2,5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						

ИЛИ

Уха рыбацкая			250/25	6,2	4,2	14,7	121	№151-2013, Пермь
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	45	30						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	55	30						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	39	29						
масса вареной рыбы		25						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						

01.03 - 40%	167	100						
лук репчатый	18	15						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Плов из говядины			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	8	8						
масса тушеного мяса		50						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
Компот из свежемороженой смородины			200	0,1	0,0	19,0	76	№357-2002
смородина	26,4	25						
сахар	15	15						

Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				46	43	215	1433	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			777	26,6	23,8	85,1	660	
Печень по - строгановски			120	14,2	10,7	4,5	171	№431-2004
печень говяжья	125	104						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		70						
мука пшеничная	4	4						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
лук репчатый	14	12						

Пюре картофельное с поджариванием (помидоры, огурцы)			230	3,9	4,7	24,8	157	№520-2004
Пюре картофельное		180						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						
01.11.-31.12. -30%	219	153						
01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	15	15						
<i>вода кипяченая для восстановления молока сухого</i>	24,6	24,6						
масло сливочное	6	6						
Овощи свежие (помидоры, огурцы) на поджаривание		50						№14/1, 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	25,5	25						
или помидоры свежие грунтовые	29,5	25						
огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						

Бутерброд с сыром			30/30	7,1	8,1	16,2	166	№3-2004
батон	30	30						
сыр	31	30						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			845	31,7	31,8	133,7	946	
Салат из свеклы отварной с огурцами			100	1,3	5,1	7,8	82	№21-2001, Пермь
свекла до 01.01 -20%	100	80						
с 01.01 - 25%	106	80						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
масло растительное	5	5						
Суп лапша домашняя с курицей			250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26						

или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14						
ИЛИ Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками			250/15	6,4	7,3	13,5	145	№148-2004
фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
<i>лапша домашняя №549-2004</i>		20						
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						

с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Шницель из мяса с маслом			100/5	14,8	13,9	12,0	232	№451-2004
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Овощи тушеные в соусе			180	3,4	3,7	22,7	138	№18/3-2011, Екатеринбург
капуста белокочанная свежая	113	90						
горошек зеленый консервированный	55	36						

или кабачки	54	36						
или перец свежий	48	36						
или перец свежемороженный	38	36						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48	36						
01.11.-31.12. -30%	51	36						
01.01-29.02 - 35%	55	36						
01.03 - 40%	60	36						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	5	5						
сметана	15	15						
мука пшеничная	1,5	1,5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из сухофруктов			200	0,9	0,0	28,7	118	№638-2004
сухофрукты	25	25						

сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				58	56	219	1606	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				53	52	208	1510	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	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			610	18,8	23,7	80,3	608,8	
Каша пшеничная жидкая			200	8,8	9,7	28,4	236	№311-2004
крупa пшеничная	40	40						
сахар	6	6						
молоко питьевое	168	168						

или молоко концентрированное	77	77						
или молоко сухое	20	20						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	91	91						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	148	148						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша "Попурри" жидкая			200	7,5	9,1	28,5	226	№18/4-2011, Екатеринбург
крупa гречневая	15	15						
крупa рисовая	16	16						
молоко питьевое	176	176						
или молоко концентрированное	81	81						
или молоко сухое	21	21						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	95	95						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	155	155						
сахар	6	6						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						

Бутерброд горячий с сыром			60	4,4	10,5	12,1	161	№10-2004
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
батон	30	30						
Какао с молоком сгущенным			200	4,7	3,3	21,8	136	№ 694-2004
какао - порошок	5	5						
сахар	3	3						
молоко сгущенное с сахаром	38	38						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
<i>ОБЕД</i>			850	28,3	21,2	135,6	843	
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			100	0,7	0,3	2,3	15	№14/1, 15/1- 2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	53	50						

Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	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)	3	3						

масло сливочное	5	5						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Бефстроганов			100	12,8	9,4	4,5	154	№423-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	5	5						
масса тушеного мяса		50						
мука пшеничная	4	4						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
лук репчатый	14	12						
Рис отварной			180	4,4	4,3	40,9	220	№511-2004
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
масло сливочное	5	5						

Напиток из плодов шиповника			200	0,7	0,3	17,1	74	№705-2004
	шиповник	25	25					
	сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				47	45	216	1452	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			550	21,9	26,7	68,5	601	
Биточки по - белоруски с маслом			100/10	14,8	19,5	8,1	267	№467-2004
	говядина полуфабрикат	120	102					
	или говядина 1 категории	139	102					
	лук репчатый	17	14					
	молоко питьевое	18	18					

яйцо куриное	10	10						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	10	10						
Макаронные изделия отварные			180	4,9	6,6	39,9	238	№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65						
масло сливочное	6	6						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривание			60	0,6	0,2	2,4	14	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	
или хлеб витаминизированный			20					

ОБЕД			930	32,7	26,2	133,3	897,8	
Салат из консервированного огурца с луком			100	0,3	5,0	2,8	57	№17-2004
огурцы консервированные без уксуса	147	81						
лук репчатый	18	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>								
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из огурцов			100	0,8	5,0	2,5	58	14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	100	95						
или огурцы свежие парниковые	97	95						
масло растительное	5	5						
Суп гороховый с гречками и мясом		250/20/10		9,1	4,8	30,2	200	№139-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62						
01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						

01.03 - 40%	104	62						
горох лущёный	17,2	17						
лук репчатый	15,5	13						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Рыба, тушеная в томате с овощами			120/50	17,2	9,4	5,7	176	№343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	200	148						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	206	144						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	248	144						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
вода питьевая	19	19						

масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
Картофель толченый по деревенски			180	1,4	6,1	25,9	165	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						
масса припущенного с маслом лука	12	10						
Компот из свежемороженой вишни			200	0,1	0,0	19,0	76	№357-2002
вишня	26,4	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				55	53	202	1499	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			645	27,1	26,4	81,3	670,3	
Бутерброд с маслом			30/10	1,6	7,4	13,2	126	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
Котлеты рубленные из птицы			100	16,8	9,5	14,2	210	№498-2004
курица потрошенная 1 категории охлажденная	181	78						
или грудка куриная охлажденная	115	78						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	82	78						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	20	20						
или молоко концентрированное	9	9						
или молоко сухое	2,4	2,4						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	11	11						

вода кипяченая для восстановления молока сухого	18	18						
яйцо куриное	6	6						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Колбаски из говядины			100	15,7	12,4	3,5	188	№32-1992
говядина 1 категории	114	84						
или говядина полуфабрикат	99	84						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
чеснок свежий	1,8	1,4						
сухари	6	6						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			180	3,6	4,5	23,1	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						
01.11.-31.12. -30%	219	153						

01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	15	15						
<i>вода кипяченая для восстановления молока сухого</i>	24,6	24,6						
масло сливочное	6	6						
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17,0	91	№253-2004, Пермь
кофейный напиток	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
или молоко концентрированное	23	23						
или молоко сухое	6	6						
<i>вода кипяченая для восстановления молока концентрированного</i>	27	27						
<i>вода кипяченая для восстановления молока сухого</i>	44	44						
Йогурт в ассортименте	129	125	125	2,5	3,1	4,4	56	№698-2004

Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			845	26,9	29,4	136,3	914	
Салат Пестрый (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК № 2)			100	2,6	6,8	6,2	98	ТК №2
яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом)	44	31						
свекла до 01.01 -20%	70	56						
с 01.01 - 25%	74	56						
масса свеклы вареной очищенной		53						
сыр	12	10,5						
чеснок свежий	1	0,8						
масло растительное	5	5						
Суп из овощей с фасолью, с мясными фрикадельками			250/15	4,1	4,8	21,0	144	№144-2004
фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						

капуста белокочанная свежая	44	35						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
фасоль	8	8						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						

ИЛИ

Суп картофельный с клецками с курицей			250/10	5,2	4,9	22,3	154	№38-2001, Пермь
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						

01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
клецки готовые №548-2004		60						
мука пшеничная	19	19						
масло сливочное	1,5	1,5						
яйцо куриное	6	6						
молоко питьевое	29	29						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Котлета по-хлыновски			100	9,8	10,9	12,6	188	№454-2004
говядина 1 категории	113	83						
или говядина полуфабрикат	98	83						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	3	3						
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,72	173	№302-2004
крупa гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из свежих яблок с ягодами			200	0,2	0,0	28,2	114	№2/10-2011, Екатеринбург
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30						
клюква свежемороженая	10,6	10						

или смородина свежемороженая	10,6	10						
или брусника свежемороженая	11,1	10						
сахар	20	20						
Хлеб пшеничный	50	50	50	2,5	0,7	20,3	95	
или хлеб витаминизированный			50					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				54	56	218	1584	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			617	32,8	31,2	63,2	665,0	
Запеканка из творога со сгущённым молоком			200	25,2	23,1	23,2	402	№366-2004
творог	161	160						
крупа манная	12	12						
или мука пшеничная	14	14						
сахар	10	10						

яйцо куриное	6	6						
сухари	7	7						
сметана	6	6						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готовой запеканки		170						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Бутерброд с сыром			30/30	7,1	8,1	16,2	166	№3-2004
батон	30	30						
сыр	31	30						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
ОБЕД			800	30,5	26,0	119,5	826,9	
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						

или огурцы свежие парниковые	102	100						
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
Суп картофельный с рыбными консервами			250/50	5,6	5,5	18,3	145	№64-2001, Пермь
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	51	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	174	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Жаркое из птицы			200	18,0	18,9	16,5	308	№446-1996
кураца потрошенная 1 категории охлажденная	81	72						
или грудка куриная охлажденная	76	72						

масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	65	62						
масло растительное	3	3						
масса тушеного филе (мякоть)		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80						
01.11.-31.12. -30%	114	80						
01.01-29.02 - 35%	123	80						
01.03 - 40%	134	80						
морковь до 01.01.-20%	43	34						
с 01.01 - 25%	45	34						
лук репчатый	23	19						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
или помидоры свежие парниковые	22,4	22						
или помидоры свежие грунтовые	26	22						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Жаркое по-домашнему			200	16,2	17,2	16,5	286	№ 436-2004
говядина 1 категории	107	79						

или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	3	3						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	160	120						
01.11.-31.12. -30%	172	120						
01.01-29.02 - 35%	185	120						
01.03 - 40%	200	120						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
масло растительное	10	10						
Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,5	88	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,4	24						
или смородина свежемороженая	25,4	24						
сахар	15	15						
крахмал	6	6						
Хлеб пшеничный	70	70	70	3,5	1,0	28,4	133	
или хлеб витаминизированный			70					

Хлеб ржаной	70	70	70	2,5	0,4	32,9	142	
ИТОГО:				63	57	183	1492	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			695	19,5	26,3	81,0	642,4	
Котлета рыбная с маслом			100/5	13,1	15,4	9,0	227	№9/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	111	82						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	123	82						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	149	82						
хлеб пшеничный	7	7						
молоко сухое	1,2	1,2						
вода питьевая	5	5						
лук репчатый	11	9						
чеснок свежий	1,3	1						
масло сливочное	10	10						

яйцо куриное	5	5						
сухари	10	10						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Котлета по-Волжски (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №3)			100/5	12,7	14,0	3,8	192	ТК №3
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	84	59						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	101	59						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	80	59						
свинина мясная	54	46						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	6	6						
яйцо куриное	9	9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
Картофель тушеный			180	3,8	10,3	31,0	232	№216-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						

01.11.-31.12. -30%	219	153						
01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	26,6	20						
лук репчатый	33	28						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
масло сливочное	15	15						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на подгарнировку			60	0,6	0,2	2,4	14	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	

или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			850	26,4	28,1	131,8	884	
Салат картофельный с зеленым горошком			100	3,1	6,5	9,8	110	№65-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	72	54						
01.11.-31.12. -30%	77	54						
01.01-29.02 - 35%	83	54						
01.03 - 40%	90	54						
масса отварного картофеля		50						
огурцы консервированные без уксуса	22	12						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
яйцо куриное	20	20						
лук репчатый	6	5						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>								
масло растительное	5	5						
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясными фрикадельками			250/5/15	4,2	5,1	12,7	114	№110-2004
фрикадельки мясные №112-2004			15					
говядина 1 категории		23	17					

или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						

зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Сердце в соусе			100	10,9	11,3	4,1	162	№403-2013, Пермь
сердце говяжье	98	83						
морковь до 01.01.-20%	2,5	2						
с 01.01 - 25%	2,7	2						
лук репчатый	2,4	2						
масса готового отварного сердца		50						
масло растительное	5	5						
Соус сметанный с томатом		50						№444-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3	3						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
чеснок свежий	1,3	1						
ИЛИ								
Печень по - строгановски			120	14,2	10,7	4,5	171	№431-2004
печень говяжья	125	104						

масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		70						
мука пшеничная	4	4						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
лук репчатый	14	12						
Рис отварной			180	4,4	4,3	40,9	220	№511-2004
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из яблок и апельсин			200	0,3	0,3	20,4	86	№251-2001, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50						
апельсины	10,5	7						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	

или хлеб витаминизированный			40					
Хлеб ржаной	40	40	40	1,4	0,4	18,8	82	
ИТОГО:				46	54	213	1526	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			585	25,7	24,7	85,6	666,6	
Омлет натуральный с маслом с поджариванием			200	16,8	18,9	4,6	256	№284-1996
яйцо куриное	125	125						
молоко питьевое	47	47						
или молоко концентрированное	22	22						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	25	25						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	41	41						
масло растительное	3	3						
масса готового омлета		165						

масло сливочное на полив	5	5						
Овощи на подгарнировку		30						№244-2006, Москва
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
или горошек зеленый свежемороженный	32	30						
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
ИЛИ								
Овощи свежемороженые припущенные (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК № 2)		30						ТК№2
фасоль зеленая стручковая замороженная	36,8	35						
или Овощная смесь свежемороженая	36,8	35						
Бутерброд с джемом или повидлом			30/30	2,9	0,6	41,5	183	№2-2004
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17,0	91	№253-2004, Пермь
кофейный напиток	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
или молоко концентрированное	23	23						

или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	27	27						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	44	44						
Йогурт в ассортименте	129	125	125	2,5	3,1	4,4	56	№698-2004
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			875	22,4	27,7	127,9	845,3	
Винегрет овощной			100	1,6	5,2	6,1	78	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35	26						
01.11.-31.12. -30%	37	26						
01.01-29.02 - 35%	40	26						
01.03 - 40%	43	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01 -20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масса отварной свеклы		18						

морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной моркови		14						
огурцы консервированные без уксуса	55	30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
или горошек зеленый свежемороженый	10,5	10						
масло растительное	5	5						
Рассольник домашний с мясом, со сметаной			250/10/5	4,6	5,8	15,6	133	№131-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						

лук репчатый	12	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Мясо тушеное с картофелем и овощами (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №4)			200	11,0	15,5	19,4	261	ТК №4
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
лук репчатый	14	12						
морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
или кабачки	34	23						

или перец свежий	31	23						
или перец свежемороженный	24	23						
капуста белокочанная свежая	65	52						
масло растительное	10	10						
фасоль консервированная в собственном соку	38	23						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	1,5	1,5						
ИЛИ								
Биточки из мяса с маслом			100/5	14,8	13,9	12,0	232	№451-2004
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						

масло сливочное на полив	5	5						
Капуста тушёная			180	3,7	4,7	14,9	117	№534-2004
капуста белокочанная свежая	258	206						
масло растительное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	3	3						
сахар	3	3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из кураги			200	1,0	0,0	25,2	105	№638-2004
курага	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	50	50	50	2,5	0,7	20,3	95	
или хлеб витаминизированный			50					

Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63	№458-2006, Москва
ИТОГО:				48	52	214	1512	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				52	53	207	1511	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"								

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №2252 от 21.12.2021 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше

№	Наименование продуктов	Количество продуктов в г, мл, нетто*	Количество продуктов в г, мл, нетто при двухразовом питании (завтрак, обед)	Фактически получено, г												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной	120	68,4	70	70	50	70	80	70	70	70	70	70	60	70	820	68,3	100
2	Хлеб пшеничный	200	109,0	100	68	100	115	90	108	90	111	116	107	77	225	1307	108,9	100
3	Мука пшеничная	20	8,6	3	45	23	8	0	16	4	0	0	0	3	2	103	8,6	100
4	Крупы, бобовые	50	36,3	26	64	5	45	51	0	105	17	45	12	65	0	435	36,3	100
5	Макаронные изделия	20	13,1	0	65	0	0	0	20	0	65	8	0	0	0	158	13,2	100
6	Картофель	187	161,6	231	58	228	42	100	189	43	232	211	193	227	176	1930	160,9	100
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	232,0	147	213	124	467	228	304	202	249	126	183	254	274	2770	230,8	100
8	Фрукты свежие	185	102,7	150	0	31	0	185	167	150	26	31	181	150	160	1231	102,6	100
9	Сухофрукты	20	4,2	0	0	0	25	0	0	25	0	0	0	0	0	50	4,2	100
10	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	23,5	9	24	47	30	27	15	20	28	15	40	12	15	281	23,4	100
11	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные	200	100,0	200	200	0	0	0	200	0	0	200	0	200	200	1200	100,0	100
12	Кондитерские изделия	15	5,0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	30	60	5,0	100
13	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,1	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,1	100
14	Какао	1,2	0,8	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	10	0,8	100
15	Кофейный напиток	2	1,0	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	4	12	1,0	100
16	Чай	2	1,2	0	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	0,0	2,0	0,0	2,0	2,0	0	14	1,2	100
17	Мясо 1-й категории	78	70,6	96	74	16	82	79	74	96	118	100	0	17	95	847	71	100
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	33,7	0	84	0	145	0	26	0	0	78	72	0	0	405	33,8	100
19	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	18,0	0	0	0	0	0	104	0	0	0	0	83	30	217	18,1	100
20	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	49,3	0	0	143	30	58	0	0	148	0	50	164	0	593	49,4	100
21	Молоко	350	89,3	238	17	209	70	47	40	206	18	98	30	1	97	1071	89,2	100
22	Кисломолочная пищевая продукция	180	31,3	0	0	125	0	0	0	0	0	125	0	0	125	375	31,3	100
23	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	23,6	0	0	123	0	0	0	0	0	0	160	0	0	283	23,6	100
24	Сметана	10	8,7	5		21	5	0	28	18	0	0	6	18	5	105	8,7	100
25	Сыр	15	8,3	20	0	0	0	0	30	20	0	0	30	0	0	100	8,3	100
26	Масло сливочное	35	20,8	21	21	31	23	10	16	15	27	27	10	40	10	251	20,9	100
27	Масло растительное	18	12,5	10	17	11	12	15	17	5	14	10	13	13	13	150	12,5	100
28	Яйцо, шт.	40	28,2	1	23	9	0	128	5	1	0	15	6	26	125	339	28,2	100
29	Крахмал	4	1,0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	6	0	0	12	1,0	100
30	Специи	2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	14	1,2	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	36	3,0	100

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 12 лет и старше						
Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак	% выполнения	Обед	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона		30-35% от суточного рациона		50 - 60% от суточного рациона	
	544-680		814-950		1360/1632	
1 день	593	22	890	33	1483	55
2 день	628	23	902	33	1530	56
3 день	626	23	910	33	1535	57
4 день	584	21	887	33	1471	54
5 день	616	23	817	30	1433	53
6 день	660	24	946	35	1606	59
ИТОГО в среднем за неделю	618	23	892	33	1510	56
7 день	609	22	843	31	1452	54
8 день	601	22	898	33	1499	55
9 день	670	25	914	34	1584	58
10 день	665	24	827	30	1492	55
11 день	642	24	884	32	1526	56
12 день	667	25	845	31	1512	56
ИТОГО в среднем за неделю	642	24	868	32	1511	56
Итого в среднем за день	630	23	880	32	1510	56

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

УТВЕРЖДАЮ:

Рацион питания детей в возрасте с 12 лет и старше

№	Наименование продуктов	Норма продуктов в день на 1 ребенка г, мл, нетто при двухразовом питании (завтрак, обед)	Количество продуктов в день на 1 ребенка в г, мл (нетто) при двухразовом питании (завтрак, обед) в течение 12 дней	% выполнения
1	Хлеб ржаной	120	68,3	100
2	Хлеб пшеничный	200	108,9	100
3	Мука пшеничная	20	8,6	100
4	Крупы, бобовые	50	36,3	100
5	Макаронные изделия	20	13,2	100
6	Картофель	187	160,9	100
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч.	320	230,8	100
8	Фрукты свежие	185	102,6	100
9	Сухофрукты	20	4,2	100
10	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих	35	23,4	100
11	Соки	200	100,0	100
12	Кондитерские изделия	15	5,0	100
13	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,1	100
14	Какао	1,2	0,8	100
15	Кофейный напиток	2	1,0	100
16	Чай	2	1,2	100
17	Мясо 1-й категории	78	70,6	100
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	33,8	100
19	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	18,1	100
20	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	49,4	100
21	Молоко	350	89,2	100
22	Кисломолочная пищевая продукция	180	31,3	100
23	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	23,6	100
24	Сметана	10	8,7	100
25	Сыр	15	8,3	100
26	Масло сливочное	35	20,9	100
27	Масло растительное	18	12,5	100
28	Яйцо, шт.	40	28,2	100
29	Специи	2	1,2	100
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	100

* - среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	550	800
1 день	605	850
2 день	550	845
3 день	572	870
4 день	590	845
5 день	620	800
6 день	777	845
7 день	610	850
8 день	550	930
9 день	645	845
10 день	617	800
11 день	695	850
12 день	585	875

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ	53	52	208	1510	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И	45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И	90	92	383	2720	

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ	52	53	207	1511	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И	45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И	90	92	383	2720	