

ПРИМЕРНОЕ 20 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна) Диета аглютиновая

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Аглютенная диета

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Яблоко печеное с сахаром			150	0.66	0.38	14.25	85.00	
	17.00	17.00						
	5.00	5.00						
Каша жидкая молочная			200/5	2.61	9.90	28.23	180.00	№182-2011
крупа рисовая	23.00	23.00						
вода	56.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	126.00	126.00						
сахар песок	5.00	5.00						
<i>масса каши</i>		200.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Сырники из творога (без муки) со сгущенным молоком			100 /20	15.0	6.00	19.86	227.45	№ 231-2011
творог	87.87	87.00						
крахмал картофельный	21.00	21.00						
сахар песок	8.00	8.00						
ванилин	0.01	0.01						
<i>масса полуфабриката</i>		116.00						
масло растительное	1.20	1.20						
сахарная пудра	1.00	1.00						
молоко сгущенное	20.00	20.00						
или сырники пром. произ-ва	116.00	116.00	100 /20					
Чай с лимоном			200/2	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
лимон	2.28	2.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						
ИЛИ								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.2	0.0	15.5	62.8	№686-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	11	11						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	1.12	0.22	11.58	42.36	
ИТОГО:				19.40	16.50	83.90	574.79	

2 день

[illegible]

Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0.68	3.50	3.90	50.50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	58.80	56.00						
или помидоры свежие парниковые	58.80	56.00						
масло растительное	4.00	4.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Котлета по-хлыновски без панировки с соусом сметанно- томатным			90/30	12.05	8.62	9.88	164.50	№ 316а -2006
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	52.65	39.00						
или фарш говяжий	36.72	36.00						
или фарш домашний	68.34	67.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	22.61	17.00						
01.11.-31.12. -30%	24.31	17.00						
01.01-29.02 - 35%	26.18	17.00						
01.03 - 40%	28.39	17.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
яйцо куриное	5.00	5.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масса полуфабриката		105.00						
масса полуфабриката		96.00						
масло растительное	0.70	0.70						
ИЛИ								
Тефтели рыбные без хлеба и муки			90	11.00	8.04	17.80	190.30	№593 -2006
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	88.20	63.00						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	88.20	63.00						
минтай потрошенный обезглавленный	108.00	80.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
картофель сырой протертый	20.00	16.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
яйцо куриное	5.00	5.00						
масло растительное	5.00	5.00						
Соус сметанно- томатный			30					№ 601-2004
сметана	4.50	4.50						
паста томатная	3.00	3.00						
крахмал картофельный	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	22.01	143.76	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170.24	128.00						
01.11.-31.12. -30%	183.04	128.00						
01.01-29.02 - 35%	195.84	128.00						
01.03 - 40%	213.76	128.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Чай фруктовый			200	0.78	0.01	13.68	55.88	№ 106-2006
ягодно-яблочная смесь с/м	10.00	10.00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10.00	10.00						
брусника с/м	10.00	10.00						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
ИЛИ								
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12.04	5.56	1.36	88.80	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
			30	1.97	0.25	13.28	90.00	
ИТОГО:				19.41	18.88	77.65	578.86	
3 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с сыром			20/15	5.3	3.7	7.2	83.3	№ 3-2004
сыр сулугуни	15.15	15.00						
Хлебцы рисовые/гречневые	20.00	20.00						
Борщ с мясом и сметаной			250/10/5	5.79	5.00	12.93	195.00	№ 170-2005
говядина гуляш	16.80	16.00						
<i>масса отварного мяса</i>		10.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -30%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 35%	38.50	25.00						
01.03 - 40%	41.75	25.00						
капуста белокочанная свежая	25.00	20.00						
свекла - до 01.01 - 20%	50.00	40.00						
с 01.01 - 25%	53.20	40.00						
морковь до 01.01.-20%	16.25	13.00						
с 01.01 - 25%	17.29	13.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	3.00	3.00						
сметана	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сахар песок	1.75	1.75						
Пудинг из гречневой крупы с творогом протертый			80	7.50	9.00	34.23	183.00	№ 85-2006
масло сливочное 72.5 %	9.84	9.84						
мука пшеничная в/с	28.40	28.40						
сода пищевая	0.19	0.19						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая	0.24	0.24						
яйцо куриное	10.72	10.72						
творог 9%	34.72	34.72						
сахар песок	3.84	3.84						
масса п/ф		88.03						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	№ 685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
ИЛИ								
Кофейный напиток			200	2.1	2.9	21.4	124	№692-2004
кофейный напиток	1.50	1.50						
вода питьевая	50.00	50.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:				23.4	22.1	101.8	640.6	

4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0.42	3.05	1.14	47.46	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	58.80	56.00						
или огурцы свежие парниковые	58.80	56.00						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
зелень свежая	0.68	0.50						
или								
Салат из белокочанной капусты с морковью до 1.03			60	0.99	3.05	5.66	54.48	№ 4-2005
капуста б/кочанная	60.00	48.00						

морковь до 01.01.-20%	7.50	6.00						
с 01.01 - 25%	7.98	6.00						
кислота лимонная	0.15	0.15						
вода	2.00	2.00						
сахар песок	3.00	3.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
масло растительное	3.00	3.00						
вода	1.98	1.98						
Бефстроганов без муки	й		100	9.10	7.90	2.96	120.04	№ 250-2011
говядина гуляш	84.00	80.00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108.00	80.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
сметана	15.00	15.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
крахмал картофельный	1.00	1.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	1.50	1.50						

ИЛИ								
Печень по строгановски без муки			90	11.3	7.5	0.8	116	
печень говяжья	71.00	59.00						
масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
соус		50.00						
сметана	10.00	10.00						
крахмал картофельный	1.00	1.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	28.62	187.05	(№ 67-2011)
крупа гречневая	40.00	40.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
соль йодированная	1.50	1.50						

ИЛИ								
Капуста тушеная			150	3.6	6.3	17.8	142	№245-1997
капуста б/к	193.75	155.00						
морковь до 01.01.-20%	22.50	18.00						
морковь от 01.01-25%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
крахмал картофельный	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	8.00	8.00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.2	0.0	15.5	62.8	№686-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						

Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
			40	1.97	0.25	13.28	90.00	
				16.39	16.58	70.90	603.13	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с повидлом			20/5/25	1.44	3.86	18.84	114.24	№2-2011
Хлебцы рисовые/гречневые	20.00	20.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
повидло	25.00	25.00						
Омлет натуральный			170	13.00	11.10	17.00	235.20	№ 210-2011
яйцо куриное	152.00	152.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	45.30	45.30						
соль йодированная	0.90	0.90						
масса полуфабриката		197.30						
масло растительное	2.00	2.00						
или масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						

Какао с молоком				200	3.80	4.54	18.58	119.05	№ 382-2011
какао-порошок	2.00	2.00							
вода питьевая	50.00	50.00							
сахар песок	10.00	10.00							
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00							
или молоко концентрированное	45.00	45.00							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				170	0.66	0.38	14.25	85.00	
Хлебцы рисовые/гречневые				40	1.12	0.22	11.58	56.70	
ИТОГО:					20.02	20.10	80.25	610.19	
6 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Кукуруза консервированная			40	0.85	0.07	4.51	22.89	№ 245-2006	
кукуруза консервированная	66.00	40.00							
или									
Белокачанная капуста с морковью / до 1.03			60	0.99	3.05	5.66	54.48	№ 4-2005	
капуста б/кочанная	60.00	48.00							
морковь до 01.01.-20%	7.50	6.00							
с 01.01 - 25%	7.98	6.00							
кислота лимонная	0.15	0.15							
вода	2.00	2.00							
сахар песок	3.00	3.00							
зелень свежая	1.35	1.00							
масло растительное	3.00	3.00							
вода	1.98	1.98							
Гречка по купечески			180	2.52	15.70	30.50	252.20	№ 220-2005	
филе куриное	48.13	43.75							
или говядина 1 катгории	58.80	56.00							
масса готового мяса		35.00							
крупа гречневая	48.00	48.00							
вода для варки	90.00	90.00							
морковь	14.36	10.80							
лук репчатый	23.80	20.00							
масса пассерованных овощей		20.00							
соль	1.50	1.50							
масло растительное	5.00	5.00							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				150	0.66	0.38	14.25	80.00	
Чай с сахаром				200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	0.50	0.50							
вода питьевая	200.00	200.00							
сахар песок	10.00	10.00							
Хлебцы рисовые/гречневые				40	1.12	0.22	11.58	88.40	
ИТОГО:					20.21	19.52	85.88	579.25	
7 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Плов с мясом				250	15.4	15.9	48.7	399.5	№265-2011
говядина 1 категории	107	79							
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	82	61							
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79							
или свинина мясная	87	74							
масса тушеного мяса		50							
масло растительное	12	12							
крупа рисовая	70	70							

морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
соль йодированная	1.2	1.2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Чай с лимоном			200/2	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
лимон	5.70	5.00						
сахар песок	10.00	10.00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	
Хлебцы рисовые/гречневые			40	2.00	0.60	16.20	76.80	
				21.08	23.65	107.16	647.04	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи на поджаривку :								
Нарезка из отварной свеклы			60	0.98	0.10	5.28	20.20	№ 44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	81.75	65.40						
с 01.01 - 25%	86.98	65.40						
масса отварной свеклы		60.00						
зелень свежая	0.50	0.50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0.68	3.50	3.90	50.50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	58.80	56.00						
или помидоры свежие парниковые	58.80	56.00						
масло растительное	4.00	4.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Сердце говяжье в соусе без муки			100	10.30	6.30	5.00	113.00	№593-2006
Сердце говяжье	79.03	72.50						
масса отварного мяса		50.00						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		50.00						
сметана	10.00	10.00						
крахмал картофельный	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
или								
Печень по строгановски без муки			90	11.3	7.5	0.8	116	
печень говяжья	71.00	59.00						
масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
соус		50.00						
сметана	10.00	10.00						
крахмал картофельный	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Рис отварной			150	5.82	1.90	37.08	176.00	№ 309-2011
крупа рисовая	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Кофейный напиток			200	2.1	2.9	21.4	124	№692-2004
кофейный напиток	1.50	1.50						
вода питьевая	50.00	50.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
или								
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	№ 685-2004

чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
			40	2.00	0.60	16.20	77.80	
ИТОГО:				21.35	18.90	87.37	582.60	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/8	4.08	4.70	9.14	105.00	(№ 3-2011)
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
сыр сулугуни	11.11	11.00						
Хлебцы рисовые/гречневые	20.00	20.00						
Рыба запеченная под овощами			90	9.60	9.30	29.30	175.60	№374 -2004
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	120.64	84.96						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	102.24	72.00						
масса запеченой рыбы		60.00						
масло растительное	2.00	2.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
морковь до 01.01.-20%	37.50	30.00						
с 01.01 - 25%	39.90	30.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5.00	5.00						
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	22.01	143.76	(№ 312-2011)
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170.24	128.00						
01.11.-31.12. -30%	183.04	128.00						
01.01-29.02 - 35%	197.12	128.00						
01.03 - 40%	213.76	128.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
ИТОГО:				19.84	21.60	90.83	583.64	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			60	0.99	3.05	5.66	54.48	(№ 4-2005)
капуста б/кочанная	60.00	48.00						
морковь до 01.01.-20%	7.50	6.00						
с 01.01 - 25%	7.98	6.00						
кислота лимонная	0.15	0.15						
вода	2.00	2.00						
сахар песок	3.00	3.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
масло растительное	3.00	3.00						
вода	1.98	1.98						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	114	60	60	0.5	0.1	1.0	6.4	№101-2004
Фрикадельки в соусе (без хлеба и муки)			80/30	8.01	9.00	19.43	180.00	(№ 280-211)
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	35.10	26.00						

фарш говяжий	28.56	28.00						
или фарш домашний	55.08	54.00						
картофель сырой протертый	13.50	13.50						
вода питьевая	11.00	11.00						
лук репчатый	8.57	7.20						
соль йодированная	0.80	0.80						
яйцо куриное	3.00	3.00						
	8.00	8.00						
масса п/ф		96.00						
масло растительное для смазки листа	0.65	0.65						
Соус сметанный		30						(№ 330-2011)
сметана 15%	7.88	7.50						
крахмал картофельный	2.25	2.25						
вода	22.50	22.50						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	28.62	187.05	(№ 67-2011)
крупа гречневая	40.00	40.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.2	0.0	15.5	62.8	№686-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	13	13						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
или								
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
			25	1.97	0.22	13.28	56.74	
Фрукты в ассортименте			150	0.4	0.0	14.4	69.2	№458-2006
ИТОГО:				16.27	17.65	91.89	603.45	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			20/10	1.60	8.70	9.90	124.00	№ 1-2014
Хлебцы рисовые/гречневые	40.00	40.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Каша рисовая с маслом			200/5	2.01	13.10	28.23	180.00	(№264-2013)
крупа рисовая	25.00	25.00						
вода	86.00	86.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96.00	96.00						
сахар песок	5.00	5.00						
масса каши		200.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Сырники из творога без манки			100	15.0	6.00	19.86	227.45	(№ 231-2011)
творог	87.87	87.00						
крахмал картофельный	21.00	21.00						
сахар песок	8.00	8.00						
ванилин	0.01	0.01						
масса полуфабриката		116.00						
масло растительное	1.20	1.20						
сахарная пудра	1.00	1.00						
или сырники пром. произ-ва	116.00	116.00	100	15.0	6.00	19.86	227.45	(№ 231-2011)
Чай с лимоном			200/10	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 377-2011)
чай заварка	0.50	0.50						
лимон	11.40	10.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	11.00	11.00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	

Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
ИТОГО:				19.3	27.9	77.4	612.7	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром			30/10/15	5.55	9.75	15.75	172.50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	15.15	15.00						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
Хлебцы рисовые/гречневые	30.00	30.00						
Суп гороховый с мясом			250/12	9.10	8.60	32.50	185.00	(№ 36-2011)
курица тушка	21.08	14.64						
или кролик (тушка)	22.82	15.96						
масса отварного мяса		12.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03. - 40%	100.20	60.00						
горох лущёный	20.00	20.00						
масло растительное	3.00	3.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
морковь до 01.01.-20%	16.25	13.00						
с 01.01 - 25%	17.29	13.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода	175.00	175.00						
	16.00	10.00						
или								
Какао с молоком			200	3.80	4.54	18.58	119.05	(№ 382-2011)
какао-порошок	3.00	3.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	(№ 685-2004)
чай чёрный	1.00	1.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150	0.4	0.0	14.4	59.2	
ИТОГО:				19.55	19.73	86.46	577.05	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи на поджарнировку :								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0.42	3.05	1.14	47.46	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	58.80	56.00						
или огурцы свежие парниковые	58.80	56.00						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированая	0.30	0.30						
зелень свежая	0.50	0.50						
или								
Винегрет овощной			60	1.5	5.0	14.9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19	15						
01.11.-31.12. -30%	20	15						
01.01-29.02 - 35%	21	15						
01.03 - 40%	25	15						

масса отварного картофеля		14						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	9	7						
масса отварной моркови		6						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1.35	1						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16.2	15.1	0.7	203.5	№494-2004
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и	5	5						
чеснок	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						
Рис отварной			150	5.82	1.90	37.08	176.00	(№ 309-2011)
кпупа рисоваяф	60.00	60.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
или								
Рис отварной с овощами			150	4.83	1.72	34.60	162.00	
Крупа рисовая	40.00	40.00						
вода	157.50	157.50						
соль йодированная	1.50	1.50						
морковь очищенная	45.00	45.00						
масса припущенной моркови		30.00						
масло растительное	3.00	3.00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12.04	5.56	1.36	88.80	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Чай фруктовый			200	0.78	0.01	13.68	55.88	№ 106-2006
ягодно-яблочная смесь с/м	10.00	10.00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10.00	10.00						
брусника с/м	10.00	10.00						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
			25	1.97	0.25	13.28	56.74	
ИТОГО:				37.15	25.96	62.96	599.80	

14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Железо
Овощи на подгарнировку:								
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)			60	1.86	0.10	3.90	24.00	0.42
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0.68	3.50	3.90	50.50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	58.80	56.00						
или помидоры свежие парниковые	58.80	56.00						

масло растительное	4.00	4.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Жаркое по-домашнему			200	8.50	5.70	19.45	193.47	(№ 369-2013)
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67.50	50.00						
или свинина	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		40.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	199.94	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь до 01.01.-20%	30.00	24.00						
морковь с 01.01.-25%	31.92	24.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	15.00	15.00						
Сырок творожный промышленного производства			50	2.43	9.00	30.23	163.00	
тесто слоеное промышленного производства	50.00	50.00						
повидло	20.00	20.00						
яйцо куриное	0.60	0.60						
мука пшеничная в/с	3.00	3.00						
масло растительное	1.00	1.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						
ИЛИ								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.2	0.0	15.5	62.8	№686-2004
чай-заварка	0.5	0.5						
сахар	13	13						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлебцы рисовые/гречневые			20	0.70	0.10	9.40	41.30	0.50
			40	2.00	0.60	16.20	77.80	0.20
ИТОГО:				19.63	20.44	82.98	590.05	2.87

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи на поджаривку:								
Овощи натуральные соленые			60	0.48	0.07	1.22	8.20	№ 70-2011
огурцы соленые	100.20	60.00						
или								
Винегрет овощной			60	1.5	5.0	14.9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	18.75	15.00						
01.11.-31.12. -30%	19.95	15.00						
01.01-29.02 - 35%	21.45	15.00						
01.03 - 40%	25.05	15.00						
масса отварного картофеля		14.00						
свекла до 01.01.-20%	13.50	10.80						
с 01.01 - 25%	14.36	10.80						
масса отварной свеклы		10.00						
морковь до 01.01.-20%	8.75	7.00						
с 01.01 - 25%	9.31	7.00						
масса отварной моркови		6.00						
огурцы соленые без уксуса	58.24	17.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
или лук зеленый	9.00	9.00						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								

масло растительное	3.000	3.000						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1.350	1.000						
Тефтели рыбные (без хлеба, без муки)			90	11.00	8.04	17.80	190.30	№593 -2006
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	88.20	63.00						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	88.20	63.00						
минтай потрошенный обезглавленный	108.00	80.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
картофель сырой протертый	10.00	12.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
яйцо куриное	2.00	2.00						
масло растительное	5.00	5.00						
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	22.01	143.76	(№ 312-2011)
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170.24	128.00						
01.11.-31.12. -30%	183.04	128.00						
01.01-29.02 - 35%	195.84	128.00						
01.03 - 40%	213.76	128.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Кофейный напиток			200	2.1	2.9	21.4	124	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
			30	1.10	0.20	14.10	62.00	
ИТОГО:				18.63	18.80	85.93	569.56	

16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп с рисом, картофелем и курицей (№ 158-2013)			200/8	5.98	3.66	22.6	130.00	
курица тушка	14.21	9.80						
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	13.23	9.80						
масса отварной курицы		8.00						
крупа рисовая	14.00	14.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	2.50	2.50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03 - 40%	100.20	60.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода	144.00	144.00						
Пудинг творожный запеченый			80	7.50	9.00	34.23	183.00	(№ 85-2006)
масло сливочное 72.5 %	9.84	9.84						
мука пшеничная в/с	28.40	28.40						
сода пищевая	0.19	0.19						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая	0.24	0.24						
яйцо куриное	10.72	10.72						
творог 9%	34.72	34.72						
сахар песок	3.84	3.84						
масса п/ф		88.03						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Кисель Витаминизированный "Витошка"			200	1.70	6.95	15.05	111.00	
Сухая смесь "Витошка"	25.00	25.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Хлебцы рисовые/гречневые			40	2.00	0.60	16.20	77.80	

			20	1.12	0.22	11.58	44.00	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			170	0.4	0.0	14.4	59.2	
ИТОГО:				20.20	20.70	91.46	605.00	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			30/10	1.60	8.70	9.90	124.00	№ 1-2014
Хлебцы рисовые/гречневые	30.00	30.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Овощная подгарнировка:								
Горошек зеленый отварной			60	1.86	0.10	3.90	24.00	(№ 131/1-2013)
горошек консервированный	92.40	60.00						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			60	0.9	5.0	3.1	61.0	№14/1; 15/1-2011
помидоры свежие парниковые	51	30						
или помидоры свежие грунтовые	59	30						
огурцы свежие парниковые	46	25						
или огурцы свежие грунтовые	47	25						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1.5						
Рагу овощное с мясом			200	6.00	11.90	14.90	223.70	(№ 89-2010)
свинина	67.20	64.00						
или грудка н/к	52.50	50.00						
масса готового мяса		40.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106.40	80.00						
01.11.-31.12. -30%	114.40	80.00						
01.01-29.02 - 35%	123.20	80.00						
01.03 - 40%	133.60	80.00						
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00						
с 01.01 - 25%	33.25	25.00						
капуста б/кочанная	87.50	70.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	4.00	4.00						
Какао с молоком			200	3.80	4.54	25.80	119.05	(№ 382-2011)
какао-порошок	2.00	2.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	12.00	12.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
ИЛИ								
Йогурт фруктовый питьевой			200	3.1	2.9	21.4	124	
Йогурт фруктовый питьевой	210.00	200.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
ИТОГО:				13.28	21.74	61.83	566.65	

18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи на подгарнировку :								
Овощи натуральные свежие			60	0.40	0.06	1.08	6.60	(№ 71-2011)
помидоры свежие грунтовые	63.00	60.00						
или помидоры свежие парниковые	63.00	60.00						
или								
Овощи натуральные соленные			60	0.48	0.07	1.22	8.20	(№ 70-2011)
огурцы соленные	100.20	60.00						
Котлета мясная (без хлеба)			80	10.35	15.2	17.64	249.04	№440-2004
филе куриное	31.35	28.50						
фарш говяжий	29.07	28.50						
картофель сырой протертый	12.00	12.00						

вода	14.00	14.00						
яйцо куриное	2.00	2.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
соль	0.80	0.80						
сухарь панировочный	5.00	5.00						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	28.62	187.05	(№ 67-2011)
крупa гречневая	40.00	40.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Соус сметанно- томатный без муки			30	0.57	1.71	1.56	23.40	№ 601-2004
сметана	4.50	4.50						
пастa томатная	3.00	3.00						
крахмал картофельный	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						
или								
Чай фруктовый			200	0.78	0.01	13.68	55.88	№ 106-2006
ягодно-яблочная смесь с/м	10.00	10.00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10.00	10.00						
брусника с/м	10.00	10.00						
сахар песок	12.00	12.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	1.00	0.30	8.10	38.90	0.20
			20	0.70	0.10	9.40	41.30	0.50
ИТОГО:				17.02	22.65	66.40	586.27	3.00

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			30/10	1.60	8.70	9.90	124.00	№ 1-2014
Хлебцы рисовые/гречневые	30.00	30.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	10.80	5.10	9.73	142.13	(№ 124-2004)
говядина гуляш	16.80	16.00						
масса отварного мяса		10.00						
капуста б/кочанная	62.50	50.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39.9	30.00						
01.11.-31.12. -30%	42.90	30.00						
01.01-29.02 - 35%	46.20	30.00						
01.03. - 40%	50.10	30.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло растительное	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	200.00	200.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сметана 15%	5.00	5.00						
Пудинг из гречневой крупы с творогом протертый			80	4.96	7.31	36.46	232.00	(№ 563-2013)
кефир	27.00	27.00						
крупa манная	21.50	21.50						
сахар	13.00	13.00						
масло сливочное 72,5%	6.00	6.00						
или масло растительное	6.00	6.00						
какао порошок	0.20	0.20						
сода пищевая	0.12	0.12						
лимонная кислота	0.10	0.10						
вода для разведения лимонной кислоты	0.15	0.15						
ванилин	0.10	0.10						
мука пшеничная в/с	10.00	10.00						
яйцо куриное	6.00	6.00						

<i>масса п/ф</i>		90						
сахарная пудра	1.00	1.00						
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0.78	0.01	24.80	55.88	№507-2011
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
или ягодно-яблочная смесь " Рябина"	20.00	20.00						
сахар песок	11.00	11.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	(№ 685-2004)
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	12.00	12.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Хлебцы рисовые/гречневые			40	0.70	0.10	9.40	41.30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			100	0.4	0.0	14.4	59.2	
ИТОГО:				19.61	22.49	79.90	598.63	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			60	0.66	5.20	9.40	40.05	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	70.85	56.68						
с 01.01 - 25%	75.38	56.68						
масса отварной свеклы		52.00						
сыр сулугуни	6.06	6.00						
масло растительное	2.00	2.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Азу (без муки)			90	11.90	11.50	12.00	173.51	(№ 402-2006)
говядина гуляш	84.00	80.00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108.00	80.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
огурцы соленые	13.36	8.00						
крахмал картофельный	2.50	2.50						
масло растительное	2.00	2.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	28.62	187.05	(№ 67-2011)
крупа гречневая	50.00	50.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						

Хлебцы рисовые/гречневые		40	0.70	0.10	9.40	41.30	
		30	1.97	0.25	13.28	68.08	
ИТОГО:			18.54	22.23	73.28	509.99	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1.30	1.30				
ИТОГО в среднем за 20 дней			18.37	20.17	84.67	594.62	
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 7 до 11 лет (25% от суточной потребности)			19.25	19.75	83.75	587.50	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"							
Исполнитель							