

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ								
ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)								
Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп								
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ								
1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром			20/10	5.3	3.7	7.2	83.3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10.10	10.00						
хлеб ржаной	20.00	20.00						
Гречка по -купечески			250	12.69	17.32	27.14	272.54	№ 220-2005
филе куриное	67.10	61.00						
или говядина 1 категории	84.00	80.00						
или фарш говяжий пром.производства	73.95	72.50						
или свинина мясная	73.50	70.00						
масса готового мяса		50.00						
крупа гречневая	50.00	50.00						
вода для варки	79.00	79.00						
морковь до 01.01.-25%	31.25	25.00						
с 01.01 - 33%	33.25	25.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
масса пассерованных овощей		18.00						
соль	1.50	1.50						
масло растительное	5.00	5.00						
Чай с лимоном без сахара			200/2	0.01	0.00	0.00	0.10	№ 377-2011
чай заварка	1.50	1.50						
лимон	2.28	2.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
или								
Чай без сахара с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.2	0.0	9.5	22.9	№686-2004
чай-заварка	1.5	1.5						
лимон	11.40	10						
апельсин	21	10						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			505	19.31	21.24	45.92	411.19	
2 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 - 25%	70.85	56.68						
с 01.01 - 33%	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						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			90/30	12.05	8.62	9.88	164.50	№ 316а -2006
филе куриное	67.10	61.00						
фарш говяжий	13.26	13.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22.61	17.00						
01.11.-31.12. -43%	24.31	17.00						
01.01-29.02 - 54%	26.18	17.00						
01.03 - 67%	28.39	17.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
яйцо куриное	3.00	3.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масса полуфабриката		108.00						
сухарь панировочный	5.00	5.00						
масса полуфабриката		96.00						
масло растительное	0.70	0.70						
или								
Тефтели рыбные			90	11.00	8.04	17.80	190.30	№593 -2006
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	153.60	96.00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	147.20	92.00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	128.00	80.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
хлеб пшеничный	12.00	12.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
мука пшеничная в/с	6.00	6.00						
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						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Картофель отварной с маслом растительным			150	3.87	3.18	51.15	262.60	№ 125-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	209.48	157.50						
01.11.-31.12. -30%	225.23	157.50						
01.01-29.02 - 35%	242.55	157.50						
01.03 - 40%	263.03	157.50						
масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
или								
Гречка рассыпчатая			150	4.00	6.18	28.62	200.95	№ 67-2011
крупа гречневая	50.00	50.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Компот из сухофруктов +Витамин С без сахара			200	0.60	0.08	21.52	90.70	№ 350-2011
сухофрукты	19.00	19.00						
вода питьевая	185.00	185.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	0.14	0.20	18.80	82.60	
ИТОГО:				17.32	17.28	88.22	509.70	

3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром			20/10	5.3	3.7	7.2	83.3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10.10	10.00						
хлеб ржаной	20.00	20.00						
Борщ с мясом и сметаной			250/18/5	4.79	5.00	12.93	195.00	№ 170-2005
говядина 1 категории	13.44	12.80						
курица-тушка	12.41	11.60						
масса отварного мяса		8.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -43%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 54%	38.50	25.00						
01.03 - 67%	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.-25%	16.25	13.00						
с 01.01 - 33%	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	5.00	5.00						
сметана	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сахар песок	1.75	1.75						
Галеты/хлебцы			60	0.60	0.12	3.78	18.48	
Чай с молоком без сахара			200	1.55	1.28	14.41	52.00	№ 685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
ИЛИ								
Кофейный напиток без сахара			200	2.1	2.9	21.4	102	№692-2004
кофейный напиток	1.50	1.50						
вода питьевая	50.00	50.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:				11.81	9.0	35.5	352.0	

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	0.49	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 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.-25%	7.50	6.00						
с 01.01 - 33%	7.98	6.00						
кислота лимонная	0.15	0.15						
вода	2.00	2.00						
сахар песок	3.00	3.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
масло растительное	3.00	3.00						
вода	1.98	1.98						
или								
Салат овощной			60	1.80	4.00	7.30	72.40	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34.91	26.25						
01.11.-31.12. -43%	37.54	26.25						
01.01-29.02 - 54%	40.43	26.25						
01.03 - 67%	43.84	26.25						
масса отварного картофеля		25.00						
морковь до 01.01.-25%	32.81	26.25						
с 01.01 - 33%	34.91	26.25						
масса отварной моркови		25.00						
горошек зеленый консервированный	9.24	6.00						
масло растительное	4.00	4.00						
Бефстроганов			90	9.10	13.78	6.98	120.04	№ 250-2011
говядина 1 категории	84.00	80.00						
или филе куриное	67.10	61.00						
масса готового мяса		50.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
сметана	10.00	10.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Печень по строгановски			90	11.3	11.6	0.8	153	
печень говяжья	75.90	69.00						
масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
соус		50.00						
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Гречка отварная с маслом			150	5.82	1.90	37.08	176.00	№ 309-2011
крупа гречневая	60.00	60.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5%	2.50	2.50						
или								
Капуста тушеная			150	3.6	6.3	17.8	142	№245-1997
капуста б/к	193.75	155.00						

морковь до 01.01.-25%	22.50	18.00						
с 01.01 - 33%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
мука пшеничная в/с	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	8.00	8.00						
Чай без сахара с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.2	0.0	9.5	22.9	№686-2004
чай-заварка	1.5	1.5						
лимон	11.40	10						
апельсин	21	10						
или								
Отвар из шиповника без сахара			200	0.68	0.28	11.64	67.78	
плоды шиповника	14.00	14.00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
				17.01	18.93	73.50	503.48	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром			20/10	5.3	3.7	7.2	83.3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10.10	10.00						
хлеб ржаной	20.00	20.00						
Омлет натуральный			150	10.02	11.53	14.00	205.14	№ 210-2011
яйцо куриное	134.00	134.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	40.00	40.00						
соль йодированная	0.90	0.90						
масса полуфабриката		174.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Какао с молоком без сахара			200	3.80	4.54	18.58	119.05	№ 382-2011
какао-порошок	2.00	2.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
или								
Чай с молоком без сахара			200	1.55	1.28	14.41	52.00	№ 685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин)			130	0.66	0.38	14.25	85.00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.12	0.22	11.58	56.70	
ИТОГО:				18.34	20.73	87.45	574.29	
Итого за 5 дней :				83.79	87.22	330.58	2350.69	
Средняя за 1 день :				16.76	17.44	66.12	470.14	
6 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Горячий бутерброд с сыром			25/15	5.55	9.75	15.75	172.50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	15.15	15.00						
хлеб ржаной	25.00	25.00						
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.-25%	7.50	6.00						
с 01.01 - 33%	7.98	6.00						
кислота лимонная	0.15	0.15						
вода	2.00	2.00						
сахар песок	3.00	3.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
масло растительное	3.00	3.00						
вода	1.98	1.98						
или								
Салат Здоровье			60	1.06	3.06	4.59	60.55	
морковь до 01.01.-25%	31.25	28.35						
с 01.01 - 33%	33.25	28.35						
масса отварной моркови		27.00						
свекла - до 01.01 - 20%	31.34	32.70						
с 01.01 - 25%	31.89	32.70						
масса отварной свеклы		30.00						
масло растительное	1.50	3.00						
Гречка по -купечески			200	10.69	7.32	27.14	232.73	№ 220-2005
филе куриное	40.26	36.60						
или говядина 1 категории	50.40	48.00						
или фарш говяжий пром.производства	44.37	43.50						
масса готового мяса		30.00						
крупа гречневая	40.00	40.00						
вода для варки	79.00	79.00						
морковь до 01.01.-25%	21.25	17.00						
с 01.01 - 33%	22.61	17.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
масса пассерованных овощей		15.00						
соль	1.50	1.50						
масло растительное	3.00	3.00						
Чай без сахара			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
или								
Компот из яблок +Витамин С без сахара			200	0.08	0.08	13.94	67.28	
яблоки свежие	27.12	24.00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1.79	0.29	23.50	103.29	
ИТОГО:				19.10	20.41	82.03	602.98	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Галеты/хлебцы			60	0.60	0.12	3.78	18.48	

Плов перловый с мясом			200	15.4	12.0	34.1	399.5	№265-2011
говядина 1 категории	67.20	64						
или филе куриное	53.68	49						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	67.20	64						
масса тушеного мяса		40						
масло растительное	5.00	5.00						
крупа перловая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19.04	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 без сахара			200/2	0.01	0.00	0.00	0.10	№ 377-2011
чай заварка	1.50	1.50						
лимон	2.28	2.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
или								
Кисломолочный напиток "Кефир" 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
				17.01	12.45	46.00	552.40	
8 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			60	0.98	0.10	5.28	20.20	№ 44-1996
свекла - до 01.01 - 25%	81.75	65.40						
с 01.01 - 33%	86.98	65.40						
масса отварной свеклы		60.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0.68	3.50	3.90	50.50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	60.90	58.00						
или помидоры свежие парниковые	60.90	58.00						
масло растительное	4.00	4.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Сердце говяжье в соусе			90	8.43	6.30	5.00	113.00	№593-2006
сердце говяжье	79.03	72.50						
или печень говяжья	75.90	69.00						
масса тушеного мяса		50.00						
морковь до 01.01.-25%	10	8						
с 01.01 - 33%	11	8						
лук репчатый	5.95	5						
соус		50.00						№600-
сметана	11.00	11.00						
мука пшеничная в/с	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			90	11.3	7.5	0.8	116	№431-2004

печень говяжья	75.90	69.00						
масло растительное								
или масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
соус		50.00						№600-2004
сметана	10.00	11.00						
мука пшеничная в/с	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Гречка рассыпчатая			150	5.82	1.90	37.08	176.00	№ 309-2011
крупа гречневая	50.00	50.00						
масло сливочное 72.5%	5.00	5.00						
соль йодированная	0.80	0.80						
Кофейный напиток без сахара			200	2.1	2.9	21.4	102	№692-2004
кофейный напиток	1.50	1.50						
вода питьевая	50.00	50.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
или								
Чай с молоком без сахара			200	1.55	1.28	14.41	72.00	№ 685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
ИТОГО:				17.48	18.90	71.17	482.80	

9 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	60.90	58.00						
или огурцы свежие парниковые	60.90	58.00						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
зелень свежая	0.68	0.50						
или								
Винегрет овощной			60	1.5	5.0	13.9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		15						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		16						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	10.71	9						
или лук зеленый	9	9						

лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.68	0.5						
Рыба запеченая под овощами			90	13.60	9.30	20.12	195.60	№374 -2004
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	116.00	72.50						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	116.00	72.50						
масса запеченой рыбы		50.00						
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						
Картофель запеченный в сметане			150	3.25	4.70	22.01	143.76	(№ 312-2011)
картофель	160.00	128.00						
сметана 20%	10.00	10.00						
масло сливочное 72.5%	3.00	3.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
Чай без сахара			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
ИТОГО:				19.76	19.20	84.81	572.44	

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
или								
Яйцо отварное с зеленым горошком			60	5.28	4.84	5.30	65.12	
Яйцо отварное	40.00	40.00						
горошек зеленый консервированный	30.80	20.00						
Фрикадельки в соусе			90/30	7.01	10.02	10.36	152.78	(№ 280-211)
филе куриное	53.90	49.00						
фарш говяжий пром.производства	20.40	20.00						
или фарш домашний пром.производства	55.08	54.00						
хлеб пшеничный	13.50	13.50						
вода питьевая	10.00	10.00						
лук репчатый	8.93	7.50						

Кефир 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	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	
Горячий бутерброд с сыром			30/10/10	5.55	9.75	15.75	172.50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	10.10	10.00						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
хлеб ржаной	30.00	30.00						
или								
Бутерброд с сыром			20/10	5.3	3.7	7.2	83.3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10.10	10.00						
хлеб ржаной	20.00	20.00						
Суп гороховый с птицей и гречками			250/10	9.10	8.60	32.50	185.00	(№ 36-2011)
курица -тушка	13.05	12.20						
масса отварной птицы		10.00						
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. - 67%	100.20	60.00						
горох лущённый	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						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
или								
Суп - пюре с птицей и гречками			250/10	5.63	9.51	23.68	109.63	(№ 104-2018)
филе куриное	11.00	10.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119.70	90.00						
01.11.-31.12. -30%	128.70	90.00						
01.01-29.02 - 35%	138.60	90.00						
01.03. - 40%	150.30	90.00						
морковь до 01.01.-20%	22.50	18.00						
с 01.01 - 25%	23.94	18.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	20.00	20.00						
бульон от картофеля	80.00	80.00						
масло сливочное 72,5%	3.00	3.00						
или масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированное	1.50	1.50						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Какао с молоком без сахара			200	3.80	4.54	18.58	119.05	(№ 382-2011)
какао-порошок	3.00	3.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
Чай с молоком без сахара			200	1.55	1.28	14.41	75.64	(№ 685-2004)

чай чёрный	1.00	1.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин)			130	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	
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								
Винегрет овощной			60	1.5	5.0	13.9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		15						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		16						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	10.71	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.68	0.5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	12.3	11.89	10.12	203.5	№494-2004
грудка куриная на кости	177	122						
или бедро куриное	157	155						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов. без содержания крахмала и	5	5						
чеснок	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	28.62	187.05	(№ 67-2011)
крупа гречневая	52.50	52.50						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
или								
Картофель запеченный в сметане			150	3.25	4.70	22.01	143.76	(№ 312-2011)
картофель	160.00	128.00						
сметана 20%	10.00	10.00						

Кисломолочный напиток "Кефир" 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	
хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.00	0.60	16.20	77.80	0.20
ИТОГО:				14.26	11.62	53.31	454.25	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 натуральные соленые			60	0.48	0.07	1.22	8.20	№ 70-2011
огурцы соленые	114.00	60.00						
или								
Винегрет овощной			60	1.5	5.0	13.9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		15						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		16						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	10.71	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.68	0.5						
или								
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами			60	1.2	3.06	7.06	68.4	(№75-20133)
свекла до 01.01.-20%	82	65						
с 01.01 - 25%	87	65						
01.01-29.02 - 35%	132	92						
01.03 - 40%	167	100						
масса отварного картофеля		60						
огурцы соленые	15.2	8						
или огурцы свежие	10.5	10						
масло растительное	3	3						
Тефтели рыбные			90	13.04	8.14	15.87	120.89	№593 -2006
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100.80	63.00						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	100.80	63.00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100.80	63.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
хлеб пшеничный	10.00	12.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
мука пшеничная в/с	6.00	6.00						
яйцо куриное	2.00	2.00						
масло растительное	5.00	5.00						
Овощи припущенные с маслом			200	5.63	12.13	21.38	217.5	8.34
картофель - 01.09-31.10 - 25%	157.94	118.75						

01.11-31.12 - 30%	169.81	118.75						
01.01-29.02 - 35%	182.88	118.75						
01.03 - 40%	198.31	118.75						
морковь до 01.01.-20%	82.81	66.25						
с 01.01.-25%	88.11	66.25						
лук репчатый	32.73	27.50						
горошек зеленый консервированный	48.13	31.25						
или кабачки свежие	88.11	66.25						
масло сливочное 72,5%	13.00	13.00						
или масло растительное	13.00	13.00						
Кофейный напиток без сахара			200	2.1	2.9	21.4	124	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.00	0.60	16.20	77.80	0.20
ИТОГО:			22.17	26.83	88.75	650.69		
Итого за 5 дней :				93.13	105.80	375.26	2730.74	
Средняя за 1 день :				18.63	21.16	75.05	546.15	

16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Щи из свежей капусты с курицей и сметаной (тк 120-1996)			200/10/5	4.77	5.40	7.95	147.73	6.83
курица -тушка	13.05	12.20						
<i>масса отварной птицы</i>		<i>10.00</i>						
капуста б/кочанная	50.00	40.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31.92	24.00						
01.11.-31.12. -30%	34.32	24.00						
01.01-29.02 - 35%	36.96	24.00						
01.03. - 40%	40.08	24.00						
морковь до 01.01.-20%	12.00	9.60						
с 01.01 - 25%	12.77	9.60						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло сливочное	15.00	15.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	160.00	160.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
сметана 15%	5.00	5.00						
Горячий 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						
хлеб "Николаевский"	30.00	30.00						
сода пищевая	0.40	0.40						
Отвар из шиповника без сахара			200	0.68	0.28	11.64	67.78	
плоды шиповника	14.00	14.00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.00	0.60	16.20	77.80	
Йогурт натуральный			125	2.2	2.8	11.0	78.0	
ИТОГО:				9.65	9.08	46.79	371.31	

17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

			овощи, г	масло, г	мясо, г	сметана	сметана	рецептуры
Бутерброд с маслом			20/10	1.60	8.70	9.90	124.00	(№ 1-2014)
хлеб ржаной	20.00	20.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
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; 15/1-201
помидоры свежие парниковые	31.50	30						
или помидоры свежие грунтовые	31.50	30						
огурцы свежие парниковые	26.25	25						
или огурцы свежие грунтовые	26.25	25						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.68	0.5						
или								
Салат из белокочанной капусты с зеленью			60	1.28	3.11	8.96	72.75	(№ 80-2013)
капуста б/кочанная	72.50	58.00						
кислота лимонная	0.20	0.20						
соль	0.80	0.80						
сахар песок	1.00	1.00						
масло растительное	3.00	3.00						
вода	2.00	2.00						
зелень свежая	2.03	1.50						
Салат овощной			60	1.80	4.00	7.30	72.40	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34.91	26.25						
01.11.-31.12. -43%	37.54	26.25						
01.01-29.02 - 54%	40.43	26.25						
01.03 - 67%	43.84	26.25						
масса отварного картофеля		25.00						
морковь до 01.01.-25%	32.81	26.25						
с 01.01 - 33%	34.91	26.25						
масса отварной моркови		25.00						
горошек зеленый консервированный	9.24	6.00						
масло растительное	4.00	4.00						
Рагу овощное с мясом			180	6.00	11.90	17.90	223.70	(№ 89-2010)
свинина мясная	60.90	58.00						
или филе куриное	53.68	48.80						
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%	18.75	15.00						
с 01.01 - 25%	19.95	15.00						
капуста б/кочанная	62.50	50.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	11.90	10.00						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	4.00	4.00						
Какао с молоком без сахара			200	3.80	4.54	25.80	119.05	(№ 382-2011)
какао-порошок	2.00	2.00						
вода питьевая	100.00	100.00						

молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
или								
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3.1	2.9	21.4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210.00	200.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.12	0.22	11.58	44.00	
ИТОГО:				13.40	20.02	74.14	571.75	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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 соленые			60	0.48	0.07	1.22	8.20	(№ 70-2011)
огурцы соленые	114	60.00						
или								
Салат овощной			60	1.80	4.00	7.30	72.40	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34.91	26.25						
01.11.-31.12. -43%	37.54	26.25						
01.01-29.02 - 54%	40.43	26.25						
01.03 - 67%	43.84	26.25						
масса отварного картофеля		25.00						
морковь до 01.01.-25%	32.81	26.25						
с 01.01 - 33%	34.91	26.25						
масса отварной моркови		25.00						
горошек зеленый консервированный	9.24	6.00						
масло растительное	4.00	4.00						
Котлета мясная			90	12.35	11.36	17.64	251.36	№440-2004
филе куриное	46.75	42.50						
фарш говяжий	22.95	22.50						
хлеб пшеничный 60%	12.00	12.00						
вода для замачивания хлеба	14.00	14.00						
яйцо куриное	2.00	2.00						
лук репчатый	11.54	9.70						
соль	0.80	0.80						
масса п/ф		103.50						
сухари панировочный	5.00	5.00						
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								
Капуста тушеная			150	3.6	6.3	17.8	142	№245-1997
капуста б/к	193.75	155.00						
морковь до 01.01.-25%	22.50	18.00						
с 01.01 - 33%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
мука пшеничная в/с	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						

масло растительное	8.00	8.00						
Соус сметанно- томатный			30	0.57	1.71	1.56	23.40	№ 601-2004)
сметана	4.50	4.50						
паста томатная	3.00	3.00						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Чай без сахара			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
или								
Чай фруктовый без сахара			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						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
ИТОГО:				17.70	18.51	71.98	551.29	

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			20/10	1.60	8.70	9.90	124.00	(№ 1-2014)
хлеб ржаной	20.00	20.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	10.80	4.10	3.74	72.17	(№ 124-2004)
говядина 1 категории	16.80	16.00						
курица- тушка	15.52	14.50						
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						
или масло сливочное	5.00	5.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	200.00	200.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сметана 15%	5.00	5.00						
Галеты/хлебцы			60	0.60	0.12	3.78	18.48	(№ 563-2013)
Компот из сухофруктов +Витамин С без сахара			200	0.60	0.08	21.52	90.70	№ 350-2011
сухофрукты	19.00	19.00						
вода питьевая	185.00	185.00						
или								
Чай с молоком без сахара			200	1.55	1.28	14.41	75.64	(№ 685-2004)
чай чёрный	1.00	1.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин)			120	0.4	0.0	14.4	59.2	
ИТОГО:				14.70	13.10	62.74	405.85	
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						
или								
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						
Азу			90	10.90	11.50	12.00	242.96	(№ 402-2006)
говядина 1 категории	84.00	80.00						
или филе куриное	67.10	61.00						
или свинина мясная	73.50	70.00						
масса готового мяса		50.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
огурцы соленые	15.2	8.00						
мука пшеничная в/с	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	№ 309-2011
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						
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3.1	2.9	21.4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210.00	200.00						
или								
Чай без сахара			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
ИТОГО:				16.27	22.08	69.40	551.34	
Итого за 5 дней :				71.72	82.79	325.05	2451.54	
Средняя за 1 день :				14.34	16.56	65.01	490.31	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1.30	1.30					
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеиологические требования к организации общественного питания населения"								