

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 ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	№2-2011
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	114	60	60	0.5	0.1	1.0	6.4	№101-2004
Гречка по -купечески			200	12.69	17.32	27.14	272.54	№ 220-2005
филе куриное	53.68	48.80						
или говядина 1 категории	67.20	64.00						
или фарш говяжий пром.производства	59.16	58.00						
или свинина мясная	58.80	56.00						
масса готового мяса		40.00						
крупка 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	5.00	5.00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/10/10	0.2	0.0	15.5	62.8	№686-2004
чай-заварка	1.5	1.5						
сахар	9	9						
лимон	11.40	10						
апельсин	21	10						
или								
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	32.15	
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	8.00	8.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			517.00	15.79	17.80	64.38	441.35	

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			60	0.61	3.30	9.40	23.55	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 25%	70.85	56.68						
с 01.01 - 33%	75.38	56.68						
масса отварной свеклы		58.00						
масло растительное	2.00	2.00						
зелень свежая	0.68	0.50						

или								
Нарезка из свежих помидоров 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 с соусом 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								
Тфтели 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 томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	5.00	5.00						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Пюре картофельное			150	2.60	3.50	20.90	125.60	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	170.24	128.00						
01.11.-31.12. -43%	183.04	128.00						
01.01-29.02 - 54%	195.84	128.00						
01.03 - 67%	213.76	128.00						
отвар картофельный	22.50	22.50						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Гречка рассыпчатая			150	3.99	6.68	28.61	199.05	№ 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			200	0.60	0.08	21.52	90.70	№ 350-2011
сухофрукты	19.00	19.00						

сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	185.00	185.00						
или								
Напиток Витаминизированный "Витощка"			200	12.04	5.56	1.36	88.80	
Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			15	0.98	0.012	6.64	45.00	
ИТОГО:			545.00	16.84	18.69	68.34	474.40	

3 день (2 блюдо как в меню КРО)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	40.12	№ 3-2004
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	12.00	12.00						
Жаркое по-домашнему			250	13.65	17.21	35.15	365.12	№ 369-2013
филе куриное	53.68	48.80						
или свинина	58.80	56.00						
<i>масса тушеного мяса</i>		40.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	186.20	140.00						
01.11.-31.12. -30%	200.20	140.00						
01.01.-29.02 - 35%	215.32	140.00						
01.03 - 40%	233.80	140.00						
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	4.00	4.00						
вода	45.00	45.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	32.15	№ 685-2004
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	8.00	8.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			507.00	16.08	17.6	65.9	492.6	

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	0.49	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 без сметаны			90	9.00	13.70	6.78	112.50	№ 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						
томатная паста	5.00	5.00						
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	11.2	10.8	0.6	136.1	
печень говяжья	75.90	69.00						
масло растительное	5.00	5.00						
соус		50.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5.00	5.00						
Макаронь отварные			150	6.00	5.00	33.50	208.00	№ 309-2011
макаронь отварные	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло растительное	4.00	4.00						
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 с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/10/10	0.3	0.0	17.75	58.3	№686-2004
чай-заварка	1.5	1.5						
сахар	15	9						
лимон	11.40	10						
апельсин	21	10						
или								
Отвар из шиповника			200	0.68	0.28	21.64	104.68	
плоды шиповника	17.00	17.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			15	0.52	0.075	7.05	31.29	
			515.00	16.31	18.93	66.22	488.13	

5 день (блюда совпадают с горячим обедом)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Грудка тушеная в соусе			90	10.12	7.90	4.00	113.12	494-2004
грудка куриная (филе без кожи и костей)	90.63	62.50						
масло растительное	4.00	4.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
масса тушеной курицы		50.00						
соус томатный		40.00						597-2004
томатная паста	5.00	5.00						
вода питьевая	35.00	35.00						
мука пшеничная в/с	3.00	3.00						
Рис отварной			150	3.40	9.45	36.72	210.25	305-2011
крупа рис пропаренный	52.50	52.50						
вода питьевая	110.20	110.20						
масло растительное	5.00	5.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 685-2004
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0.66	0.38	14.25	85.00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			15	0.52	0.075	7.05	31.29	
ИТОГО:			617.00	14.71	17.81	72.00	479.64	
Итого за 5 дней :				79.73	90.85	336.85	2376.16	
Средняя за 1 день :				15.95	18.17	67.37	475.23	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	40.12	№ 3-2004

хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	12.00	12.00						
Кукуруза консервированная			60	0.85	0.07	4.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
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 Здоровье			60	1.06	3.06	4.59	60.55	
морковь до 01.01.-25%	31.25	24.15						
с 01.01 - 33%	33.25	24.15						
масса отварной моркови		23.00						
свекла - до 01.01 - 20%	31.34	28.34						
с 01.01 - 25%	31.89	28.34						
масса отварной свеклы		26.00						
горошек зеленый консервированный	12.32	8.00						
масло растительное	1.50	3.00						
Гречка по -купечески			200	12.06	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						
или свинина мясная	44.10	42.00						
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 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	9.00	9.00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0.08	0.08	13.94	67.28	
яблоки свежие	27.12	24.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.34	0.26	13.89	66.30	
ИТОГО:			522.44	15.77	13.89	64.72	460.91	
7 день								
Химический состав								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Булочка пром.производства (без масла и молока питьевого)			50	0.90	3.45	9.40	69.00		
или									
Хлебцы рисовые или гречневые			50						
Плов с мясом			200	15.4	12.0	34.1	379.5	№265-2011	
говядина 1 категории	67.20	64							
или филе куриное	53.68	49							
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	67.20	64							
или свинина мясная	58.80	56							
масса тушеного мяса		40							
масло растительное	5.00	5.00							
крупа рисовая	60	60							
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			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	2.28	2.00							
сахар песок	10.00	10.00							
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90		
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.97	0.25	13.28	56.74		
			500	18.38	12.58	65.48	475.14		

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
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	2.90	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	6.13	4.70	4.60	107.25	№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						№600-21
мука пшеничная в/с	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6.00	1.30						
или								
Печень по строгановски			90	11.1	6.0	0.4	84.20	№431-2004
печень говяжья	75.90	69.00						
масло растительное	5.00	5.00						
соус		50.00						№600-2004
мука пшеничная в/с	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5.00	5.00						
Макаронь отварные			150	6.00	5.00	33.50	204.00	№ 309-2011
макаронь отварные	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло растительное	4.00	4.00						
Компот из свежих ягод			200	0.78	0.01	13.68	55.88	(№ 106-2006)
ягодно-яблочная смесь с/м	21.00	21.00						
ягодно- яблочная смесь "Рябинка" с/м	21.00	21.00						
брусника с/м	21.00	21.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2.00	0.60	16.20	77.80	
ИТОГО:				15.59	18.90	71.56	439.55	

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						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
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)	120.00	75.00						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	120.00	75.00						
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						
Пюре картофельное			150	2.60	3.50	20.90	125.60	(№ 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						
отвар картофельный	23.63	22.50						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Рис припущенный (305-2011)			150	3.40	9.45	36.72	210.25	(№ 305-2011)
крупа рис пропаренный	52.50	52.50						
масло растительное	5.00	5.00						
Соус томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6.00	6.00						
мука пшеничная в/с	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	1.50	1.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
ИТОГО:				19.11	18.00	83.70	554.28	

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						
соль йодированная	0.80	0.80						
яйцо куриное	3.00	3.00						
мука пшеничная в/с	5.00	5.00						
масса п/ф		108.00						
масло растительное для смазки листа	0.65	0.65						
Соус томатный		30						(№ 330-2011)
томатная пвста	8.00	8.00						
мука пшеничная в/с	2.25	2.25						
вода	22.50	22.50						
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	4.00	4.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0.08	0.08	13.94	67.28	
яблоки свежие	27.12	24.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	200	200						
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	9.00	9.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.97	0.22	13.28	56.74	
ИТОГО:				19.04	20.54	80.90	570.27	
Итого за 5 дней :				87.89	83.91	366.36	2500.15	
Средняя за 1 день :				17.58	16.78	73.27	500.03	

11 день (гарнир и 2 блюдо как в горячем обеде)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	(№2-2011)
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						

Говядина тушеная с овощами			90	14.14	15.37	12.59	224.36	109-2018
говядина I категории	75.60	72.00						
масса отварного мяса		45						
морковь до 01.01	29.25	23.40						
морковь с 01.01	31.12	23.40						
лук репчатый	6.43	5.40						
зеленый горошек консервированный	15.25	9.90						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2.70	2.70						
соль йодированная	0.90	0.90						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	18.00	18.00						
Картофель отварной с маслом растительным			150	3.83	3.13	37.89	196.12	№ 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						
Чай с лимоном			200/2	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 377-2011)
чай заварка	0.50	0.50						
лимон	2.28	2.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	0.89	0.14	10.25	43.25	
ИТОГО:			502.00	20.17	18.84	79.91	548.11	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	(№2-2011)
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						
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 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						
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						
бульон от картофеля	80.00	80.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированное	1.50	1.50						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
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						
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, банан)			130	0.4	0.0	14.4	59.2	
ИТОГО:			642.00	8.04	8.90	75.48	369.88	

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						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
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)	5	5						
чеснок	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						

Макароны отварные			150	5.82	1.90	37.08	176.00	(№ 309-2011)
макароны отварные	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло растительное	4.00	4.00						
или								
Пюре картофельное			150	2.60	3.50	20.90	125.60	(№ 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						
отвар картофельный	23.63	22.50						
масло растительное	2.00	2.00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12.04	5.56	1.36	88.80	
Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0.08	0.08	13.94	67.28	
яблоки свежие	27.12	24.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.97	0.25	13.28	56.74	
ИТОГО:			555	19.15	18.87	81.54	563.40	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Кукуруза консервированная			60	1.86	0.10	3.90	24.00	(№245-2006)
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
Нарезка из свежих помидоров 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						
или								
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								
Салат из моркови с яблоком			60	1.15	2.08	6.69	53.69	(№ 10-2001)
морковь - до 01.01 - 20%	70.85	56.68						
с 01.01 - 25%	75.38	56.68						
масса отварной моркови		50.00						
яблоко	9.04	8.00						
сахар-песок	2.00	2.00						
Жаркое по-домашнему			200	10.50	7.40	19.45	193.47	(№ 369-2013)
филе куриное	53.68	48.80						

или свинина мясная	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						
Булочка пром.производства (без масла и молока)			50	0.90	3.45	9.40	69.00	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мангостин, банан)								
			130	0.4	0.0	14.4	59.2	
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						
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.00	0.60	16.20	77.80	0.20
ИТОГО:			550	14.76	13.53	61.72	433.94	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						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
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						
Пюре картофельное			150	2.60	3.50	20.90	125.60	(№ 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						
отвар картофельный	23.63	22.50						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Рис припущенный (305-2011)			150	3.40	9.45	36.72	210.25	(№ 305-2011)
крупа рис пропаренный	52.50	52.50						
масло растительное	5.00	5.00						
Соус томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6.00	6.00						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Компот из кураги			200	0.45	0.06	20.63	85.98	348-2011
курага	15.00	15.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	185.00	185.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.10	0.20	14.10	62.00	
ИТОГО:				18.24	14.96	85.40	504.97	
Итого за 5 дней :				80.36	75.10	384.05	2420.30	
Средняя за 1 день :				16.07	15.02	76.81	484.06	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			250/15	9.98	3.66	14.32	130.00	(№ 158-2013)
курица- тушка	23.27	21.75						
масса отварной курицы		15.00						
макаронные изделия (лапша)	14.00	14.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	9.52	8.00						

масло растительное	2.50	2.50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода питьевая	144.00	144.00						
Булочка пром.производства (без масла и молока)			50	0.90	3.45	9.40	69.00	
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0.4	0.0	14.4	59.2	
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								
Отвар из шиповника			200	0.68	0.28	21.64	104.68	
плоды шиповника	17.00	17.00						
сахар песок	11.00	11.00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2.00	0.60	16.20	77.80	
ИТОГО:			615	13.56	14.66	54.97	387.80	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	(№2-2011)
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						
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; 15/1-2011
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						
Плов с мясом			200	15.4	12.0	34.1	399.5	№265-2011
говядина 1 категории	67.20	64						
филе куриное	53.68	49						
или говядина 1 категории	67.20	64						
или свинина мясная	58.80	56						
масса тушеного мяса		40						
масло растительное	12	5						
крупа рисовая	60	60						
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)	10	10						
или								
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						
Компот из кураги			200	0.45	0.06	20.63	85.98	348-2011
курага	15.00	15.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	185.00	185.00						
Или								
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0.78	0.01	13.68	55.88	344-2011
ягодно-яблочная смесь	20.00	20.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.12	0.22	11.58	44.00	
ИТОГО:				19.70	17.42	76.37	497.98	
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						
сухарь панировочный	5.00	5.00						
Гречка рассыпчатая			150	3.99	6.68	28.61	199.05	№ 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						
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 томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6.00	6.00						
мука пшеничная в/с	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	9.00	9.00						
или								
Компот из свежих ягод			200	0.78	0.01	13.68	55.88	(№ 106-2006)
ягодно-яблочная смесь с/м	21.00	21.00						

ягодно- яблочная смесь "Рябинка" с/м	21.00	21.00						
брусника с/м	21.00	21.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
ИТОГО:				18.13	18.50	78.51	578.79	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом без сметаны			250/10	10.70	4.02	3.71	91.29	(№ 124-2004)
говядина 1 категории	16.80	16.00						
или 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						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	200.00	200.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Компот из сухофруктов +Витамин С			200	0.60	0.08	21.52	90.70	№ 350-2011
сухофрукты	19.00	19.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	185.00	185.00						
или								
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.4	0.0	14.4	59.2	
ИТОГО:			632	14.00	4.60	56.93	324.49	

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			60	0.61	5.13	8.47	38.25	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	70.85	56.68						
с 01.01 - 25%	75.38	56.68						
масса отварной свеклы		58.00						
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						
Макароньы отварные			150	5.82	1.90	37.08	176.00	(№ 309-2011)
макароньы отварные	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло растительное	4.00	4.00						
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						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.97	0.25	13.28	68.08	
ИТОГО:				19.31	18.78	80.81	565.27	
Итого за 5 дней :				84.70	73.96	347.59	2354.33	
Средняя за 1 день :				16.94	14.79	69.52	470.87	
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"								