УТВЕРЖДАЮ:

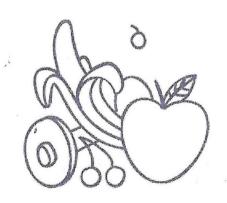
СОГЛ	IAC OF	N TOBOND PASOBATEND PA	CKOTO HOROTO 4. Lugar		
Dup	TOOLS A	COM.»	18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 1	reho	illell
Andread Section Management Production	1 3 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	MDDON MAN MTO * AH MVM * RAX	STATE OF THE PARTY	a kananda aran da aran	

# All interestable case M. St.

# ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/94

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствие с требованиями СанПин 2.3/2.2.4.3590-20 "Санитарноэпидемилогические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: (с 7 до 11 лет) Приемы пищи: завтрак, обед.



Г.Тобольск 2023г

# Меню приготавливаемых блюд завтрак, обед

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021 г.

# МЕНЮ ДЛЯ САЙТА

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г			No nouopprou			
паименование олюда	Брупо, г	nerro, r	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- № рецептуры
Завтрак			615	15,8	14,5	88,5	547,5	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	№1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			795	26,8	26,8	97,6	738,4	
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцо	ом отварным		80	5,1	8,5	1,4	102,5	№362-2002
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
Гуляш из говядины	яш из говядины			9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				43	41	186	1286	
		2 день	•		•		•	•
				х	имический сост	ав		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- № рецептуры
Завтрак	•	•	600	22,7	20,5	71,0	559,1	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004

Пюре картофельное	ре картофельное			3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковк	e		125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			755	25,1	28,1	97,4	743,1	
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	№110-2004
Бедро или грудка куриные запеченные домашние			90	14,6	13,6	0,6	183,2	№494-2004
Рагу из овощей			150	4,5	8,9	19,2	174,8	№224-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				48	49	168	1302	

3	день
---	------

1	1	1					
Брутто г	Нетто г		х	имический сост	ав		- № рецептуры
Брупо, г	116110,1	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- на рецентуры
		590	18,2	17,8	88,4	586,2	
		60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013, Пермь
		200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013, Пермь
		200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
		130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
		20	1,0	0,3	8,1	38,9	
		20					
		800	21,6	26,7	100,9	730,1	
		80	1,8	4,0	7,3	72,4	№69-2013, Пермь
		250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	№150-2013, Пермь
		90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
		150	3,1	3,9	12,4	97,1	№.534-2004
		200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
		40	2,0	0,6	16,2	77,8	
	Брутто, г	Брутто, г Нетто, г	Выход, г 590 60 200 200 130 20 20 800 80 250/30 90 150 200	Брутто, г       Нетто, г       Выход, г     Белки, г       590     18,2       60     0,7       200     12,5       200     3,4       130     0,6       20     1,0       20     21,6       80     1,8       250/30     5,7       90     8,1       150     3,1       200     0,2	Брутто, г         Нетто, г         Выход, г         Белки, г         Жиры, г           590         18,2         17,8           60         0,7         0,1           200         12,5         13,7           200         3,4         3,2           130         0,6         0,5           20         1,0         0,3           20         1,0         0,3           20         3,1         4,0           250/30         5,7         6,3           90         8,1         11,8           150         3,1         3,9           200         0,2         0,0	Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г  590 18,2 17,8 88,4  60 0,7 0,1 2,7  200 12,5 13,7 36,5  200 3,4 3,2 21,2  130 0,6 0,5 19,9  20 1,0 0,3 8,1  20 21,6 26,7 100,9  800 21,6 26,7 100,9  80 1,8 4,0 7,3  250/30 5,7 6,3 19,1  90 8,1 11,8 14,3  150 3,1 3,9 12,4  200 0,2 0,0 22,2	Брутго, г         Нетто, г         Выход, г         Белки, г         Жиры, г         Угл. г         ЭЦ, ккал           590         18,2         17,8         88,4         586,2           60         0,7         0,1         2,7         14,3           200         12,5         13,7         36,5         319,3           200         3,4         3,2         21,2         127,2           130         0,6         0,5         19,9         86,5           20         1,0         0,3         8,1         38,9           20         1,0         0,3         8,1         38,9           20         1,8         4,0         7,3         72,4           250/30         5,7         6,3         19,1         155,9           90         8,1         11,8         14,3         195,8           150         3,1         3,9         12,4         97,1           200         0,2         0,0         22,2         89,8

или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				40	44	189	1316	
		4 день	•					
					имический сост	ав		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- № рецептуры
Завтрак			540	18,9	20,4	80,4	580,7	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	№362-2004
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Обед			785	18,7	20,7	113,3	714,2	
Салат из моркови			80	0,9	4,0	7,3	68,8	№7-2013, Пермь
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004, Пермь
Печень, тушеная в соусе			100	8,8	8,3	4,6	128,3	№401-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
	_		_	_	_			_

Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
итого:				38	41	194	1295	
		5 день						
	<b>.</b>	Нетто, г		х	имический сост	ав		- № рецептуры
Наименование блюда	Брутто, г						1	- Nº DellentVDLI
Завтрак			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	на родонтуры
Завтрак			Выход, г 550	Белки, г 17,4	Жиры, г 18,3	Угл. г <b>76,7</b>	эц, ккал <i>545,0</i>	na podomijpu
Завтрак Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)								№410-2013, Пермь
			550	17,4	18,3	76,7	545,0	№410-2013,
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)			550 100	17,4 10,8	18,3	76,7 5,4	<i>545,0</i> 162,9	№410-2013, Пермь
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.) Каша гречневая вязкая отварная			550 100 150	17,4 10,8 1,7	18,3 10,9 4,5	76,7 5,4 24,3	545,0 162,9 148,6	№410-2013, Пермь №510-2004

20

20

20

1,0

0,7

0,3

0,1

8,1

9,4

38,9

41,3

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

или Хлеб пшеничный витаминизированный

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			770	24,1	22,3	122,7	787,6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
		или						
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
Суп гороховый с гренками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	№139-2004
Биточки рыбные			90	14,0	11,6	13,0	212,4	№345-2013, Пермь
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				42	41	199	1333	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА	НЕДЕЛЮ (:	завтрак):		19	18	81	564	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДІ	ЕЛЮ ЗАВТІ	PAK (20-25%	6):	15-19	16-20	67-84	470-588	

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):	23	25	106	743	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):	23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):	42	43	187	1306	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	39-46	40-47	168-201	1175-1410	
6 пош	-	-	-	-	_

Наименование блюда	Engre s	Нетто, г			— № рецептуры			
паименование олюда	Брутто, г		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	та родотура
Завтрак		570	11,7	12,8	85,8	505,0		
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)			40	1,1	1,5	21,0	101,9	
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковк	е		125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			885	25,8	28,7	109,5	798,9	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			80	1,2	4,0	2,9	52,4	№4/1-2011, Екатеринбург
		или						
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
Суп сырный со сметаной	Эуп сырный со сметаной				9,7	18,7	192,9	№12/2-2011, Екатеринбург
Мясо тушеное				10,3	9,9	3,8	145,5	№363-2013, Пермь
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004		
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				37	41	195	1304	
	7 день							
				Химический состав				No
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры

Завтрак			575	17,9	18,8	80,6	563,0	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
Шницель из говядины			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	11,0	45	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			720	25,4	25,1	99,4	724,7	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	63	60	60	0,8	2,7	3,3	40,7	№101-2004
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Жаркое по - домашнему			200	14,7	15,3	26,5	302,5	№436-2004
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				43	44	180	1288	
		8 день						•
	F			x	имический соста	ав		No
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак			580	22,9	25,2	66,6	584,8	
Фрикасе из птицы			90	14,5	14,8	0,6	193,6	№493-2004
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013, Пермь
Кондитерское изделие промышленного производства в ас	сортименте (	конфеты)	15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковк	re		125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			755	32,0	24,3	96,1	731,3	
Овощи натуральные		60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013, Пермь	
Борщ "Сибирский" со сметаной			250/5	3,5	4,7	18,0	128,3	№111-2004

				1			_	1
Рыба запечённая со сметаной и сыром	апечённая со сметаной и сыром 90 21,4 14,5 4,3 2					233,3	№341-2013, Пермь	
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	146,6	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				55	50	163	1316	
		9 день	•					
	_			х	имический соста	ав		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак			540	16,4	18,2	75,1	529,8	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгуще	ННЫМ		180/20	13,5	10,8	31,2	276,0	№19/5-2011, Екатеринбург
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Обед			795	25,2	25,1	115,7	789,1	

Салат из моркови и яблок			80	0,7	4,2	8,8	75,8	№9-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сме	таной		250/10/5	5,8	6,5	12,0	129,7	№124-2004
Печень говяжья по - строгановски			100	11,9	10,9	3,7	160,5	№431-2004
Макаронные изделия отварные				3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Компот из кураги			200	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				42	43	191	1319	
		10 ден	Ь					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г		х	имический сост	ав		– № рецептуры
паименование олюда	Брупо, г	Herro, i	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- из рецептуры
Завтрак		•	500	20,2	16,6	74,8	529,0	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
		или						
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
			Ļ	<u> </u>	<u> </u>	L	<u> </u>	1

Биточки рыбные	90	14,0	11,6	13,0	212,4	№345-2013, Пермь
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	745	23,5	29,4	98,6	752,6	
Салат из свеклы с сыром	80	4,6	9,8	6,5	132,6	№50-2004
Рассольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
Гречка по - купечески с мясом	200	11,8	13,5	32,5	298,7	№4/8-2011, Екатеринбург
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
итого:		44	46	173	1282	

11 nous					
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	39-46	40-47	168-201	1175-1410	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):	44	45	180	1302	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):	23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обeд):	26	26	104	759	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):	15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):	18	18	77	542	При одном приеме пищи (завтрак)

Наименование блюда	Engra s	Нетто, г		x	имический сост	ав		- № рецептуры
паименование олюда	Брутто, г	nerro, r	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ти⊻ рецептуры
Завтрак			565	16,3	14,3	86,4	539,3	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			740	27,9	31,5	92,9	766,2	
Салат из капусты белокочанной с морковью			80	1,3	4,1	7,7	72,7	№4-2013, Пермь
		или						
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной			250/5	4,4	5,2	16,0	128,4	№135-2004
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			200/5	19,1	21,5	21,6	356,3	№157-2004, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				44	46	179	1306	
	12 ден	Ь				•		
				х	имический сост	ав		No
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры

Завтрак	530	18,3	17,7	86,9	580,3	
Салат из моркови с изюмом	80	1,0	0,1	12,8	55,8	№10-2013, Пермь
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	6,6	32,0	199,7	№508-2004
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	810	23,8	24,3	113,8	768,6	
Салат картофельный с огурцами	80	1,4	4,0	7,4	71,0	№66-2013, Пермь
Уха ростовская	250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	№119-2006, Москва
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)	100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	

		40					
		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
		20					
			42	42	201	1349	
13 де							
Наименование блюда Брутто, г Нетто, г				имический сост	ав		
Брутто, г	Брутто, г Нетто, г —		Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	— № рецептуры
Завтрак			18,8	13,9	79,9	519,5	
ощи консервированные без уксуса (огурцы) 109 60			0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
	или						
		60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
		90	12,8	9,0	3,9	147,8	№400-2004
		150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			1,0	0,3	8,1	38,9	
		20					
		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
		Брутто, г Нетто, г 109 60 ИЛИ	20 20  13 день  Брутто, г Нетто, г Выход, г  500 109 60 60  ИЛИ  60 90 150 200 200 200 200	20 0,7 20 42  13 день  Брутто, г Нетто, г Быход, г Белки, г Белки, г Болки, г Болки	20 0,7 0,1 20 42 42  13 день  Брутто, г Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г 500 18,8 13,9 109 60 60 0,5 0,1  или  60 0,5 0,1  90 12,8 9,0 150 3,3 4,4 200 200 200 0,5 0,0 20 1,0 0,3	20 0,7 0,1 9,4  20 42 42 201  13 день  Брутто, г Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г  500 18,8 13,9 79,9  109 60 60 0,5 0,1 1,0  ИЛИ  60 0,5 0,1 1,3  90 12,8 9,0 3,9  150 3,3 4,4 23,5  200 200 0,5 0,0 34,0  20 1,0 0,3 8,1	20 0,7 0,1 9,4 41,3 20

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			775	24,1	26,2	113,9	787,4	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	63	60	60	0,8	2,7	3,3	40,7	№101-2004
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной	орщ "Украинский" с мясом, со сметаной			4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
Бефстроганов из говядины			100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013, Пермь
Компот из ягод			200	0,5	0,2	28,1	116,2	№511-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				43	40	194	1307	
		14 ден	Ь					
	_			х	имический сост	ав		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак			550	19,8	17,0	79,4	549,8	
Бутерброд с маслом			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	№1-2004

Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	180/20	15,4	11,5	43,2	337,9	№362-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	845	27,4	26,0	113,2	796,0	
Салат из капусты белокочанной	80	1,7	4,1	7,4	73,3	№1-2013, Пермь
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250/10/5	7,2	5,9	15,4	143,5	№132-2004
Жаркое по - домашнему	200	14,7	15,3	26,5	302,5	№436-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
итого:		47	43	193	1346	
15	день					•

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г		х	имический соста	ав		– № рецептуры
паименование олюда	Брупо, г	nerro, r	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- из рецептуры
Завтрак			595	16,7	19,3	78,7	555,3	
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом				11,4	15,2	11,2	227,2	№498-2004
Рис припущенный				3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь		
Фрукт в ассортименте	150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва		
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3			
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			760	22,6	21,3	108,3	715,0	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
		или						
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Котлета рыбная запеченная				9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
Картофель толченый, по-деревенски				3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь
Компот из свежих плодов				0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996

Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3		
или хлеб ржаной витаминизированный		20						
итого:			39	41	187	1270		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА		18	16	82	549	При одном приеме пищи (завтрак)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕД	ДЕЛЮ ЗАВТ	PAK (20-25%	<b>%)</b> :	15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА		25	26	108	767	При одном приеме пищи (обед)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕД	ДЕЛЮ ОБЕД	(30-35%):		23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА	А НЕДЕЛЮ (	завтрак и	обед):	43	42	191	1316	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА Н	ЕДЕЛЮ (50-0	60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	
		16 ден	Ь	-	-			
Haussian auto 6 Tions	Брутто, г	Home -		Х	имический сост	ав		No management
Наименование блюда	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
Завтрак		550	10,5	15,7	98,0	575,1		
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5,1	7,1	28,0	196,3	№311-2004

Булочка домашняя	100	3,8	7,8	41,0	249,4	№564-2013, Пермь
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"		0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)	15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	770	30,9	29,8	86,1	735,8	
Винегрет овощной	80	1,2	4,0	11,9	88,4	№71-2004
Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	2,4	5,3	10,1	97,7	№148-2004
Птица отварная	90	21,2	15,9	0,6	230,3	№404-2013, Пермь
Капуста тушённая	150	3,1	3,9	12,4	97,1	№.534-2004
Компот из изюма	200	0,3	0,0	25,5	103,2	№512-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
итого:		41	45	184	1311	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г Нетто, г	Hama -		х	имический сост	ав		– № рецептуры
паименование олюда	ърупто, г	нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак			570	22,9	14,8	74,7	523,4	
Бутерброд с джемом			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
Запеканка из творога с молоком сгущенным			180/20	18,1	12,8	26,1	292	№313-2013, Пермь
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковк	е		125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			780	25,8	25,0	107,2	756,6	
Салат из моркови с сыром			80	4,4	7,6	5,9	109,6	№56-2013, Пермь
Суп крестьянский с крупой со сметаной			250/5	3,1	5,2	17,2	128,0	№134-2004
Фрикадельки рыбные с маслом			90/5	11,5	7,9	6,8	144,3	№347-2013, Пермь
Рис припущенный				3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Сок в ассортименте 200 200				0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8			

		1	1	T	r	T	1	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный								
итого:				49	40	182	1280	
	18 ден	Ь						
				х	имический сост	ав		
Наименование блюда	Брутто, г Нетто, г		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак				23,0	26,6	57,6	561,8	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
Рагу из мяса			200	14,5	20,0	17,6	308,4	№6/8-2011, Екатеринбург
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Фрукт в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед				21,8	25,7	111,8	766,1	
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004, Пермь

Котлета по-хлыновски		90	12,3	13,1	11,4	212,7	№454-2004	
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь		
Хлеб пшеничный				2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный								
итого:				45	52	169	1328	
		19 ден	Ь					
	F	Нетто, г	Химический состав					N
Наименование блюда	Брутто, г		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак	•	•	600	19,1	14,0	89,9	561,6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
или								
1		Овощи свежие (огурцы)						- <del>i</del>
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
Овощи свежие (огурцы) Рыба, запеченная с яйцом			60 90	0,5	0,1 8,9	1,3 8,2	7,9 164,9	

		20						
итого:				45	46	184	1327	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Мясо, тушенная с капустой			200	12,5	20,5	18,4	308,1	№365-2013, Пермь
Суп - харчо с мясом			250/10	7,4	5,5	22,0	167,1	№154-1996
Салат картофельный с кукурузой			80	2,8	5,1	7,8	88,3	№65-2013, Пермь
Обед			740	25,6	31,8	94,4	765,8	
или хлеб ржаной витаминизированный								
Хлеб ржаной				0,7	0,1	9,4	41,3	
или Хлеб пшеничный витаминизированный								
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь

Hausananana 5 Tagas	F			Х	имический соста	ав		No november
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак			605	21,8	20,8	73,5	572,3	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"			90	11,3	9,8	11,9	181,0	№59-2006, Екатеринбург
Каша гречневая вязкая отварная				1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
Чай с сахаром				0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковк	æ		125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			790	26,6	27,4	111,7	800,2	
Салат из свежих огурцов			80	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013, Пермь
Суп с макаронными изделиями с курицей			250/10	7,3	6,1	18,5	158,1	№147-2013, Пермь
Печень, тушеная с овощами			100	11,7	10,8	4,9	164	№439-2004
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь

Компот из кураги	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004	
Клеб пшеничный 40			0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный 40						
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный						
итого:			48	185	1373	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):			18	79	559	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%	<b>%)</b> :	15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (oбed):		26	28	102	765	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):			24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):			46	181	1324	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):			40-47	168-201	1175-1410	

<sup>\*</sup>Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения",

