

УТВЕРЖДАЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

**15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
№ 2432 от "07" октября 2022 года**

для питания детей с аллергией на молочный белок
в детских дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению,
уходу и присмотру за детьми, разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: 3-7 лет.

Часы пребывания: 11-12 часов.

Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник.

**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей с аллергией на молочный белок
завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (11-12 часов пребывания детей)

15 - ти дневное меню № 2432 от 07 октября 2022 г

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию,
ведомость контроля за рационом питания,
таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи,
таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

1 неделя

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			420	7,8	11,2	53,1	344,4	
Каша манная жидкая <u>на воде с маслом растительным</u>			200	2,9	5,5	17,7	132	№311-2004
крупa манная	20	20						
вода питьевая	190	190						
сахар	3	3						
<u>масло растительное</u>	<u>5</u>	<u>5</u>						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	4,4	5,5	14,0	123	

Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Перьмь
Обед			635	19,8	24,6	86,1	644,8	
Салат из свеклы с чесноком			60	0,8	4,0	4,3	56	№59-2013, Перьмь
свекла до 01.01 -20%	74	59						
с 01.01 - 25%	78	59						
масса отварной свеклы		56						
чеснок	0,5	0,4						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			60	0,6	4,1	1,9	47	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	58	57						
или огурцы свежие грунтовые	60	57						
масло растительное	4	4						

Рассольник "Домашний" с курицей БЕЗ СМЕТАНЫ			180/15	4,5	4,9	8,7	97	№131-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	45	39						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	25	24						
или филе куриное промышленного производства	25	24						
капуста белокочанная свежая	19	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03 - 40%	92	55						
морковь до 01.01 - 20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8	6						
лук репчатый	8	7						
огурцы соленые без уксуса	18	10						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Рассольник "Домашний" с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ			180/10	3,9	4,6	8,7	92	№131-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						

капуста белокочанная свежая	19	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03 - 40%	92	55						
морковь до 01.01 - 20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8	6						
лук репчатый	8	7						
огурцы соленые без уксуса	18	10						
<u>масло растительное</u>	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина)			70	8,7	9,5	8,4	154	№461-2004
свинина мясная	28	24						
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
хлеб пшеничный	11	11						
<u>вода питьевая</u>	14	14						
лук репчатый	19	16						
<u>масло растительное</u>	5	5						

масса припущенного с маслом лука		10						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая с маслом растительным			130	4,0	5,4	21,7	151	№510-2004
крупа гречневая	33	33						
вода питьевая	104	104						
<u>масло растительное</u>	4	4						
Компот из изюма			180	0,3	0,0	14,1	58	№638-2004
изюм	15	15						
сахар	5	5						
ИЛИ								
Компот из свежих плодов			180	0,2	0,0	15,5	62,7	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
лимонная кислота	0,18	0,18						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51	

Уплотненный полдник			580	16	19	83	566	
Салат картофельный с кукурузой и морковью			130	2,2	5,2	7,4	85	№73-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	84	63						
01.11.-31.12. -30%	90	63						
01.01-29.02 - 35%	97	63						
01.03 - 40%	105	63						
масса отварного картофеля		60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	47	28						
морковь до 01.01 - 20%	54	43						
с 01.01 - 25%	57	43						
масса отварной моркови		40						
масло растительное	5	5						
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
свинина мясная	25	21						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
хлеб пшеничный	12	12						
<u>вода питьевая</u>	6	6						
лук репчатый	7,1	6						

яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	17,0	70	№518-2013, Пермь
Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			50	3,2	4,5	23,0	145	
ИЛИ на усмотрение ответственных за питание лиц								
Булочка с джемом			50	3,2	4,5	23,0	145	№572-2013, Пермь
мука пшеничная	29	29						
молоко питьевое	12	12						
сахар	6	6						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	2	2						
дрожжи прессованные	1,1	1,1						
или дрожжи сухие хлебопекарные	0,28	0,28						
соль йодированная	0,2	0,2						
ванилин	0,006	0,006						
джем промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	12,4	12						
яйцо куриное для смазки изделия	1,4	1,4						
сахарная пудра	0,7	0,7						

масло растительное для смазки	0,7	0,7						
Фрукт в ассортименте			130	0,3	0,3	21,5	90	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб ржаной			15	0,5	0,2	5,7	26	
ИТОГО:				44	55	244	1646	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			430	10,8	13,9	48,0	360,3	
Каша ассорти (пшенично - ячневая) на воде с маслом растительным			200	3,3	5,9	18,1	139	№18/4-2011, Екатеринбург
крупя пшеничная	15	15						
крупя ячневая	15	15						
<u>вода питьевая</u>	190	190						
сахар	3	3						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	4,4	5,5	14,0	123	
<u>Кофейный напиток на молоке специализированном или воде</u>			200	3,1	2,5	15,9	99	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						

<i>молоко безлактозное или молоко растительное</i>	100	100						
<i>ИЛИ</i>								
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			640	18,1	22,0	95,0	650	
Салат из моркови и яблок			60	0,8	4,1	5,9	64	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
(в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или в отварном виде)								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	21,5	15						
масло растительное	4	4						
<i>ИЛИ</i>								
Салат "Любительский"			60	2,2	4,1	3,5	60	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 - 20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масса отварной моркови		17						

кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15						
огурцы консервированные без уксуса	45,5	25						
или огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						
масло растительное	4	4						
Суп гороховый с гренками			180/20	4,2	4,2	22,9	146	№139-2004
горох	15	15						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	53	40						
01.11.-31.12. - 30%	57	40						
01.01-29.02 - 35%	62	40						
01.03 - 40%	67	40						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
<u>масло растительное</u>	4	4						
гренки из пшеничного хлеба		20						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень сушеная	0,1	0,1						

Жаркое по - домашнему			200	11,3	12,9	22,7	252	№436-2004
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
масса отварного мяса		40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	206	155						
01.11.-31.12. -30%	222	155						
01.01-29.02 - 35%	239	155						
01.03 - 40%	259	155						
морковь до 01.01 - 20%	28	22						
с 01.01 - 25%	29	22						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	6						
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	

Уплотненный полдник			550	21,4	15,7	75,1	527,2	
Винегрет овощной			130	2,1	5,2	13,5	109	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						
01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						
01.03 - 40%	55	33						
масса отварного картофеля		30						
свекла до 01.01 -20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
масса отварной свеклы		30						
морковь до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
масса отварной моркови		30						
огурцы соленые без уксуса	36	20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
масло растительное	5	5						
Рыба запечённая			80	15,7	6,3	3,9	135	№377-200
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	143	95						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	162	95						

или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	125	95						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	173	95						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	5	5						
Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	2,7	3,7	17,5	114	
Чай со смородиной и сахаром			180	0,2	0,0	10,5	42,8	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	0,5	0,5						
смородина черная или красная	10,7	10						
сахар	10	10						
ИЛИ								
Чай с лимоном			180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте			130	0,3	0,3	21,5	90	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной			10	0,2	0,1	3,8	17	

ИТОГО:				51	52	240	1629	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			420	7,4	7,5	66,9	364,7	
Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным			200	3,9	5,6	22,1	154	№311-2004
крупa рисовая	30	30						
<u>вода питьевая</u>	190	190						
сахар	3	3						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай на молоке специализированном			200	1,5	1,6	18,3	94	№495-2013, Пермь
чай - заварка	0,5	0,5						
<u>молоко безлактозное или молоко растительное</u>	50	50						
сахар	15	15						
<i>ИЛИ</i>								

Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			660	20	22	96	661	
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком			60	1,1	4,1	5,3	63	№75-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32						
01.11.-31.12. -30%	46	32						
01.01-29.02 - 35%	49	32						
01.03 - 40%	53	32						
масса отварного картофеля		30						
огурцы свежие парниковые	15,3	15						
или огурцы свежие грунтовые	15,8	15						
или огурцы соленые без уксуса	27,3	15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масло растительное	4	4						

Щи из свежей капусты с картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ			180/10	3,9	3,9	5,6	73	№142-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста белокочанная свежая	45	36						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	29	22						
01.11.-31.12. -30%	31	22						
01.01-29.02 - 35%	34	22						
01.03 - 40%	37	22						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Печень, тушенная в соусе БЕЗ СМЕТАНЫ			80	10,1	9,5	7,7	157	№401-2013, Пермь
печень говяжья	90	75						
мука пшеничная	3	3						
<u>масло растительное</u>	<u>4</u>	<u>4</u>						
масса тушеной печени		50						

соус томатный		30						
мука пшеничная	2	2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
вода питьевая	30	30						
ИЛИ								
Гуляш из отварной говядины			80	9,0	7,4	3,2	115,4	№54-2м-2020-2021, Новосибирск
говядина 1 категории	88	65						
или говядина полуфабрикат	77	65						
масса отварного мяса		40						
масса соуса		40						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
мука пшеничная	2,7	2,7						
Макаронные изделия отварные с маслом растительным			150	3,4	3,8	36,8	195	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло растительное	3,5	3,5						
Напиток из шиповника			180	0,2	0,0	21,2	86	№705-2004
шиповник	20	20						

сахар	5	5							
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19		
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69		
Уплотненный полдник			570	14,7	20,1	78,3	551,5		
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149		№451-2004
свинина мясная	25	21							
говядина 1 категории	44	32							
или говядина полуфабрикат	38	32							
хлеб пшеничный	12	12							
<u>вода питьевая</u>	6	6							
лук репчатый	7,1	6							
яйцо куриное	6	6							
мука пшеничная	7	7							
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5							
Овощи припущенные, с <u>маслом растительным</u>			150	4,1	10,3	14,0	165		№422-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%	125	100							
с 01.01 - 25%	133	100							
лук репчатый	12	10							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100							

01.11.-31.12. -30%	143	100							
01.01-29.02 - 35%	154	100							
01.03 - 40%	167	100							
<u>масло растительное</u>	<u>10</u>	<u>10</u>							
Фрукт в ассортименте			150	0,4	0,5	27,0	114	№458-2006, Москва	
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)									
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	
чай - заварка	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38		
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		
ИТОГО:				42	50	263	1668		
4 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			410	10,3	10,8	55,2	359,3		
Макаронные изделия отварные <u>с маслом растительным</u>			150	3,4	3,8	36,8	195	№516-2004	
макаронные изделия группы А	53	53							
<u>масло растительное</u>	3,5	3,5							

Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь	
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			20	1,7	2,4	5,5	50		
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	
чай - заварка	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91		
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте			120	120	120	0,5	0,2	21,8	№518-2013, Пермь
Обед				670	21,8	23,5	81,4	623,5	
Салат из свеклы с чесноком			60	0,8	4,0	4,3	56	№59-2013, Пермь	
свекла до 01.01 -20%	74	59							
с 01.01 - 25%	78	59							
масса отварной свеклы		56							
чеснок	0,5	0,4							
масло растительное	4	4							
ИЛИ									
Салат зеленый с огурцами и помидорами			60	0,6	4,0	2,0	46	№35-2006, Москва	
помидоры свежие парниковые	20,4	20							
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20							
огурцы свежие парниковые	35,7	35							

или огурцы свежие грунтовые	36,8	35						
лук репчатый	6	5						
или лук зелёный	6,3	5						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с рыбой			180/50	6,2	7,5	15,1	153	№150-2013, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	90	60						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	103	60						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	109	60						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	81	61						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80						
01.11.-31.12. -30%	114	80						
01.01-29.02 - 35%	123	80						
01.03 - 40%	134	80						
морковь до 01.01 - 20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
лук репчатый	10	8						
<u>масло растительное</u>	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						

Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная			70	8,8	7,9	6,4	132	№452-2004
свинина мясная	30	26						
говядина 1 категории	35	26						
или говядина полуфабрикат	31	26						
хлеб пшеничный	13	13						
вода питьевая	8	8						
чеснок	0,4	0,3						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	3	3						
мука пшеничная или сухари	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Булгур припущенный, с маслом растительным			130	4,8	3,6	24,0	148	№54-22г-2020-2021, Новосибирск
крупа булгур	40	40						
вода питьевая	100	100						
масло растительное	3,5	3,5						
ИЛИ								
Рис припущенный, с маслом растительным			130	3,0	3,6	21,9	132	№512-2004
крупа рисовая	45	45						
вода питьевая	110	110						

масло растительное	3,5	3,5						
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Уплотненный полдник			570	19,3	20,9	69,3	542	
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
свинина мясная	25	21						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
хлеб пшеничный	12	12						
<u>вода питьевая</u>	6	6						
лук репчатый	7,1	6						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
ИЛИ								

Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			70	10,7	8,8	6,2	147	№452-2004
свинина мясная	21	18						
филе индейки	34	32						
хлеб пшеничный	10	10						
<u>вода питьевая</u>	12	12						
лук репчатый	25	21						
<u>масло растительное</u>	3	3						
масса припущенного с маслом лука		11						
яйцо куриное	4	4						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Рагу овощное			150	2,7	4,7	17,0	121	№541-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	14	12						

капуста белокочанная свежая	81	65						
масло растительное	5	5						
соус томатный		45						№587-2004
вода питьевая	42	42						
<u>масло растительное</u>	3	3						
мука пшеничная	2	2						
морковь до 01.01 - 20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	1,4	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
сахар	0,5	0,5						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			50	6,5	6,8	16,5	153	
Чай с лимоном			180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51	

ИТОГО:			52	55	228	1616		
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			435	14,7	13,5	48,2	373,1	
Каша Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено) на воде с маслом растительным			200	2,5	5,5	22,1	148	№16/4-2011, Екатеринбург
крупа рисовая	10	10						
крупа гречневая	10	10						
крупа пшено	10	10						
вода питьевая	187	187						
сахар	3	3						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	9,1	5,5	10,2	127	
<u>Кофейный напиток на молоке специализированном или воде</u>			200	3,1	2,5	15,9	99	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
<u>молоко безлактозное или молоко растительное</u>	100	100						
<i>ИЛИ</i>								

Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91,0	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			650	17,3	23,1	92,5	646,8	
Икра морковная			60	1,2	3,9	5,3	61	№119-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной моркови		57						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	4	4						
лимонная кислота	0,3	0,3						
сахар	0,8	0,8						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			60	0,9	4,1	3,9	56	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						

масло растительное	4	4						
Борщ "Сибирский" с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ			180/10	4,3	4,9	14,7	120	№111-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
капуста белокочанная свежая	19	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	9	7						
01.11.-31.12. -30%	10	7						
01.01-29.02 - 35%	11	7						
01.03 - 40%	12	7						
фасоль консервированная в собственном соку	25	15						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное	4	4						
сахар	0,3	0,3						
зелень сушеная	0,1	0,1						

Котлета рыбная натуральная, запеченная			70	8,9	7,9	7,2	136	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	111	74						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	127	74						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	135	74						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	98	74						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	14	14						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			150	1,1	5,4	21,6	139	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	210	158						
01.11.-31.12. -30%	226	158						
01.01-29.02 - 35%	243	158						
01.03 - 40%	264	158						
отвар картофельный	25	25						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Кисель из свежих ягод			180	0,27	0,18	15,4	64,3	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	23	22						

или смородина свежемороженая	23,1	22						
или клюква свежемороженая	23,1	22						
сахар	10	10						
крахмал	6	6						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Уплотненный полдник			510	28,1	19,2	70,6	567,7	
Биточки рубленные из птицы запеченные			70	8,3	8,4	9,9	148	№498-2004
филе куриное промышленного производства	50	47						
или филе индейки	50	47						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	69	47						
хлеб пшеничный	14	14						
лук репчатый	12	10						
<u>вода питьевая</u>	12	12						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								

Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
свинина мясная	25	21						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
хлеб пшеничный	12	12						
вода питьевая	6	6						
лук репчатый	7,1	6						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Макаронные изделия отварные с маслом растительным			150	3,4	3,8	36,8	195	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло растительное	3,5	3,5						
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40	40	1,9	0,1	3,1	21	№244 - 2006, Москва
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			50	13,5	6,5	9,8	152	
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
ИТОГО:				61	56	233	1679	

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ:			50	54	242	1647		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (90%):			49	54	235	1620	При 11-12 часовом пребывании детей	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:			54	60	261	1800		
2 неделя								
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			440	6,5	7,4	70,4	373,3	
Каша пшеничная жидкая <u>на воде с маслом растительным</u>			200	2,9	5,4	23,4	154	№311-2004
крупa пшеничная	25	25						
<u>вода питьевая</u>	187	187						
сахар	3	3						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай на молоке специализированном			200	1,5	1,6	18,3	94	№495-2013, Пермь
чай - заварка	0,5	0,5						
<u>молоко безлактозное или молоко растительное</u>	50	50						

сахар	15	15							
<i>ИЛИ</i>									
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	
чай - заварка	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Хлеб пшеничный			15	0,3	0,2	6,6	29		
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91		
Сок в ассортименте		120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед				675	20,6	23,4	88,8	648	
Салат "Степной" из разных овощей			60	1,0	3,0	4,5	49	№25-2004	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31	23							
01.11.-31.12. -30%	33	23							
01.01-29.02 - 35%	35	23							
01.03 - 40%	38	23							
масса отварного картофеля		20							
морковь до 01.01 - 20%	21	17							
с 01.01 - 25%	23	17							
масса отварной моркови		15							
огурцы консервированные без уксуса	22	12							

горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками			180/15	3,9	4,4	14,1	112	№138-2004
фрикадельки мясные (говядина и свинина)		15						№112-2004
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						
свинина мясная	8	7						
лук репчатый	1,8	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03 - 40%	92	55						
крупка рисовая	5	5						
морковь до 01.01 - 20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						

масло растительное	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
свинина мясная	25	21						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
хлеб пшеничный	12	12						
вода питьевая	6	6						
лук репчатый	7,1	6						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Капуста тушеная			150	4,6	6,2	14,0	130	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	198	158						
морковь до 01.01 - 20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	11,9	10						
масло растительное	6	6						

мука пшеничная	1,8	1,8						
сахар	2	2						
Компот из ягод и яблок			200	0,2	0,1	15,2	62,5	№513-2013, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	23	20						
вишня или смородина или облепиха или клубника свежемороженые	17	16						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Уплотненный полдник			500	13,2	15,5	83,8	527,2	
Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина)			70	8,7	9,5	8,4	154	№461-2004
свинина мясная	28	24						
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
хлеб пшеничный	11	11						
<u>вода питьевая</u>	14	14						
лук репчатый	19	16						
<u>масло растительное</u>	5	5						
масса припущенного с маслом лука		10						
мука пшеничная	4	4						

масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая с маслом растительным			130	4,0	5,4	21,7	151	№510-2004
крупа гречневая	33	33						
вода питьевая	104	104						
масло растительное	4	4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,1	28,0	114	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	21,3	89	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
ИТОГО:				41	46	265	1640	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			430	14,3	14,3	48,4	379,5	
Каша "Дружба" на воде с маслом растительным			200	4,2	5,3	19,2	141	№260-2013, Пермь
крупа рисовая	17	17						
крупа пшено	12	12						
вода питьевая	182	182						
сахар	3	3						

масло растительное	5	5							
Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	9,8	8,9	12,2	168		
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	
чай - заварка	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19		
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91		
Сок в ассортименте		120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед				640	20,9	24,6	85,8	647,6	
Салат картофельный с кукурузой и морковью ("Мозаика")			60	1,3	4,0	7,5	71	№73-2013, Пермь	
кукуруза консервированная (после термической обработки)	17	10							
огурцы свежие грунтовые	21	20							
или огурцы свежие парниковые	20,4	20							
или огурцы соленые без уксуса	36,4	20							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23	17							
01.11.-31.12. -30%	24	17							
01.01-29.02 - 35%	26	17							
01.03 - 40%	28	17							
масса отварного картофеля		15							

морковь до 01.01 - 20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной моркови		12						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами			60	1,3	4,6	2,2	55	№54-6з-2020-2021, Новосибирск
капуста белокочанная свежая	59	48						
масса капусты, стертой с солью		30						
(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)								
помидоры свежие парниковые	12,2	12						
или помидоры свежие грунтовые	14,2	12						
огурцы свежие парниковые	12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые	12,6	12						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное	4	4						
Свекольник с мясом, БЕЗ СМЕТАНЫ			180/10	3,9	4,4	15,1	116	№34-2004, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01 -20%	56	45						

с 01.01 - 25%	60	45						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32						
01.11.-31.12. -30%	46	32						
01.01-29.02 - 35%	49	32						
01.03 - 40%	53	32						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
морковь до 01.01 - 20%	8,8	7						
с 01.01 - 25%	9,3	7						
лук репчатый	10	8						
<u>масло растительное</u>	4	4						
сахар	0,4	0,4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Печень, тушеная в соусе БЕЗ СМЕТАНЫ			80	10,1	9,5	7,7	157	№401-2013, Пермь
печень говяжья	90	75						
мука пшеничная	3	3						
<u>масло растительное</u>	4	4						
масса тушеной печени		50						
соус томатный		30						
мука пшеничная	2	2						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
вода питьевая	30	30						
ИЛИ								
Гуляш из отварной говядины			80	9,0	7,4	3,2	115,4	№54-2м-2020-2021, Новосибирск
говядина 1 категории	88	65						
или говядина полуфабрикат	77	65						
масса отварного мяса		40						
масса соуса		40						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
мука пшеничная	2,7	2,7						
Каша гречневая вязкая с маслом растительным			130	4,0	5,4	21,7	151	№510-2004
крупа гречневая	33	33						
вода питьевая	104	104						
масло растительное	4	4						
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						

Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Уплотненный полдник			530	25	20	68	548	
Биточки рыбные натуральные, запеченные			70	8,9	7,9	7,2	136	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	111	74						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	127	74						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	135	74						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	98	74						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	14	14						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Картофель тушеный с маслом растительным			130	2,2	4,8	14,7	111	№216-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	149	112						
01.11.-31.12. -30%	160	112						
01.01-29.02 - 35%	172	112						
01.03 - 40%	187	112						
морковь до 01.01 - 20%	38	30						

с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	18	15						
<u>масло растительное</u>	4,5	4,5						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			50	13,5	6,5	9,8	152	
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	16,4	70	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
ИТОГО:			61	59	224	1667		

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			435	11,8	11,1	55,6	369	
Каша пшеничная вязкая с <u>маслом растительным</u>			200	4,8	5,0	31,4	190	№256-2013, Пермь
крупы пшеничная	40	40						
вода питьевая	168	168						
<u>масло растительное</u>	<u>5</u>	<u>5</u>						

Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	3,9	3,6	8,3	81			
Кофейный напиток на молоке специализированном или воде			200	3,1	2,5	15,9	99	№501-2013, Пермь		
кофейный напиток	4	4								
сахар	10	10								
<u>молоко безлактозное или молоко растительное</u>	100	100								
<i>ИЛИ</i>										
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004		
чай - заварка	0,5	0,5								
сахар	12	12								
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91,0			
Сок в ассортименте			120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			670	20,2	20,6	84,0	602			
Салат из свежих помидоров			60	0,9	4,1	3,9	56	№22-2013, Пермь		
помидоры свежие парниковые	58	57								
или помидоры свежие грунтовые	67	57								
масло растительное	4	4								
<i>ИЛИ</i>										
Салат из свеклы с огурцами			50	0,6	4,0	3,3	52	№53-2013, Пермь		
свекла до 01.01 -20%	53	42								

с 01.01 - 25%	56	42						
масса отварной свеклы		40						
огурцы соленые без уксуса	18	10						
или огурцы свежие парниковые	10,2	10						
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10						
масло растительное	4	4						
Суп с картофелем и крупой, с мясом			180/10	4,1	4,8	6,0	84	№16/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
крупка пшено	3	3						
лук репчатый	9,5	8						
морковь до 01.01 - 20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
яйцо куриное	12	12						
масло растительное	4	4						

зелень сушеная	0,1	0,1						
Фрикадельки рыбные, запеченные			70	12,3	5,3	9,1	133	№157-2001, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	87	58						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	99	58						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	106	58						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	77	58						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	78	58						
хлеб пшеничный	10	10						
вода питьевая	16	16						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			150	1,1	5,4	21,6	139	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	210	158						
01.11.-31.12. -30%	226	158						
01.01-29.02 - 35%	243	158						
01.03 - 40%	264	158						
отвар картофельный	25	25						
масло растительное	5	5						

Компот из яблок с ягодами			200	0,3	0,2	15,1	63	№509-2013, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34	30						
клюква или смородина свежемороженая	11	10						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Уплотненный полдник			530	20	18	81	565	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	77	50	50	2,4	0,1	3,9	26	№244 - 2006, Москва
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	103	70						
или филе куриное промышленного производства	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
крупя рисовая	51	51						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								

Плов из говядины			170	10,4	11,9	27,0	257	№443-2004
говядина полуфабрикат	76	64						
или говядина 1 категории	87	64						
масло растительное	10	10						
масса тушеного мяса		40						
крупа рисовая	34	34						
морковь до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	14	12						
Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	6,4	5,5	14,5	133	
Напиток из шиповника			180	0,2	0,0	21,2	86	№705-2004
шиповник	20	20						
сахар	5	5						
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	
ИТОГО:				52	50	242	1627	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			440	6,6	7,5	66,9	360,9	
Каша манная жидкая <u>на воде с маслом растительным</u>			200	2,9	5,5	17,7	132	№311-2004
крупa манная	20	20						
вода питьевая	190	190						
сахар	3	3						
<u>масло растительное</u>	<u>5</u>	<u>5</u>						
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай на молоке специализированном			200	1,5	1,6	18,3	94	№495-2013, Пермь
чай - заварка	0,5	0,5						
<u>молоко безлактозное или молоко растительное</u>	50	50						
сахар	15	15						
<i>ИЛИ</i>								
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						

сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91,0	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			640	19,9	21,9	93,5	650,1	
Салат из капусты белокочанной с морковью			50	0,8	4,0	4,8	58	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	79	63						
масса капусты, стертой с солью		40						
лимон (для сока)	6	2,5						
сахар	0,6	0,6						
морковь до 01.01 - 20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8	6						
(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)								
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Винегрет овощной			50	0,8	4,0	5,2	60	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	19	14						
01.11.-31.12. -30%	20	14						
01.01-29.02 - 35%	22	14						

01.03 - 40%	23	14						
масса отварного картофеля		12						
свекла до 01.01 -20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной свеклы		12						
морковь до 01.01 - 20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной моркови		12						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с фасолью с мясом			180/10	5,3	4,9	14,5	123	№145-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48	36						
01.11.-31.12. -30%	51	36						
01.01-29.02 - 35%	54	36						
01.03 - 40%	60	36						
морковь до 01.01 - 20%	10,0	8						

с 01.01 - 25%	10,6	8						
лук репчатый	8,3	7						
<u>масло растительное</u>	4	4						
фасоль	15	14						
или фасоль консервированная в собственном соку	50	30						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
свинина мясная	25	21						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
хлеб пшеничный	12	12						
<u>вода питьевая</u>	6	6						
лук репчатый	7,1	6						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Макаронные изделия отварные с маслом растительным			150	3,4	3,8	36,8	195	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
<u>масло растительное</u>	3,5	3,5						

Компот из кураги			180	0,5	0,0	17,1	70	№638-2004
	курага	18	18					
	сахар	5	5					
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,5	34	
Уплотненный полдник			510	23	30	50	565	
Котлеты по - хлыновски (свинина мясная и говядина)			80	8,7	9,2	10,1	158	№454-2004
	свинина мясная	32	27					
	говядина 1 категории	56	41					
	или говядина полуфабрикат	48	41					
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	21	16					
	01.11.-31.12. -30%	23	16					
	01.01-29.02 - 35%	25	16					
	01.03 - 40%	27	16					
	лук репчатый	12	10					
	яйцо куриное	6	6					
	мука пшеничная	7	7					
	масло растительное для смазки листа	1,5	1,5					

Овощи припущенные, с маслом растительным			180	5,0	12,2	16,1	194	№422-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
горошек зелёный консервированный	46	30						
капуста свежая белокочанная	156	125						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70						
01.11.-31.12. -30%	100	70						
01.01-29.02 - 35%	108	70						
01.03 - 40%	117	70						
<u>масло растительное</u>	<u>12</u>	<u>12</u>						
Чай со смородиной и сахаром			200	0,2	0,0	10,5	42,8	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	0,5	0,5						
смородина черная или красная	10,7	10						
сахар	10	10						
Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			50	8,7	8,8	9,8	153	
Хлеб ржаной			10	0,2	0,1	3,8	17	
ИТОГО:				50	60	232	1668	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			410	12,3	14,8	43,5	356,4	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на воде с маслом растительным			200	2,9	9,2	18,4	168	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	182	182						
сахар	3	3						
масло растительное	5	5						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	9,1	5,5	10,2	127	
Чай с лимоном			180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь

Обед			650	17,5	24,5	87,6	641,1	
Салат "Любительский"			60	2,2	4,1	3,5	60	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 - 20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масса отварной моркови		17						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15						
огурцы консервированные без уксуса	45,5	25						
или огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			60	0,6	4,1	1,9	47	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	58	57						
или огурцы свежие грунтовые	60	57						
масло растительное	4	4						
Борщ с капустой и картофелем, с курицей БЕЗ СМЕТАНЫ			180/10	4,4	5,8	12,0	118	№110-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное промышленного производства	15	14						

свекла до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	19	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
<u>масло растительное</u>	4	4						
сахар	0,3	0,3						
зелень сушеная	0,1	0,1						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Борщ с капустой и картофелем, с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ			180/10	3,8	5,7	12,0	115	№110-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01 -20%	38	30						

с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	19	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
<u>масло растительное</u>	4	4						
сахар	0,3	0,3						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Биточки рубленые из птицы запеченные			70	8,3	8,4	9,9	148	№498-2004
филе куриное промышленного производства	50	47						
или филе грудки индейки	50	47						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	69	47						
хлеб пшеничный	14	14						
лук репчатый	12	10						

вода питьевая	12	12						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
"Ежики" из мяса с рисом (свинина мясная и говядина)			70	6,7	11,2	7,7	158	№390-2013, Пермь
свинина мясная	21	18						
говядина 1 категории	37	27						
или говядина полуфабрикат	32	27						
крупа рисовая	9	9						
вода питьевая	17	17						
масса готового рассыпчатого риса		24						
лук репчатый	26	22						
масло растительное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		11						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Картофель толченый, по-деревенски			150	1,1	5,4	21,6	139	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	210	158						

01.11.-31.12. -30%	226	158						
01.01-29.02 - 35%	243	158						
01.03 - 40%	264	158						
отвар картофельный	25	25						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Кисель из свежих ягод			180	0,27	0,18	15,4	64,3	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	23	22						
или смородина свежемороженая	23,1	22						
или клюква свежемороженая	23,1	22						
сахар	10	10						
крахмал	6	6						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Уплотненный полдник			530	14	13	99	568	
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	103	70						
или филе куриное промышленного производства	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						

крупa рисовая	51	51						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Плов из говядины			170	10,4	11,9	27,0	257	№443-2004
говядина полуфабрикат	76	64						
или говядина 1 категории	87	64						
масло растительное	10	10						
масса тушеного мяса		40						
крупa рисовая	34	34						
морковь до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	14	12						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,1	32,0	130	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			130	0,3	0,3	21,5	90	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	

Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19			
ИТОГО:		44	52	252	1657			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 2 НЕДЕЛЮ:		50	53,5	243	1651			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (90%):		49	54	235	1620	При 11-12 часовом пребывании детей		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%):		54	60	261	1800			
3 неделя								
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			435	10,1	13,6	52,0	371	
Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным			200	3,9	5,6	22,1	154	№311-2004
	крупа рисовая	30	30					
	вода питьевая	190	190					
	сахар	3	3					
	масло растительное	5	5					
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	3,1	5,5	14,0	118	
Кофейный напиток на молоке специализированном или воде			200	3,1	2,5	15,9	99	№501-2013, Пермь
	кофейный напиток	4	4					
	сахар	10	10					

<i>молоко безлактозное или молоко растительное</i>	100	100						
<i>ИЛИ</i>								
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак				0,1	0,4	21,3	89	
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	21,3	89	№458-2006, Москва
Обед			690	24,0	24,1	79,7	631,7	
Икра свекольная			60	1,4	3,9	6,3	66	№119-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной свеклы		57						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
лимонная кислота	0,3	0,3						
сахар	0,8	0,8						
масло растительное	4	4						
<i>ИЛИ</i>								

Салат зеленый с огурцами и помидорами			60	0,6	4,0	2,0	46	№35-2006, Москва
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20						
огурцы свежие парниковые	35,7	35						
или огурцы свежие грунтовые	36,8	35						
лук репчатый	6	5						
или лук зелёный	6,3	5						
масло растительное	4	4						
Суп рыбный с крупой			180/50	6,5	8,1	14,1	155	№152-2013, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	90	60						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	103	60						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	109	60						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	81	61						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или консервы рыбная натуральная в собственном соку	53	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	96	72						
01.11.-31.12. -30%	103	72						
01.01-29.02 - 35%	111	72						
01.03 - 40%	120	72						

крупа рисовая или крупа пшено	4	4						
лук репчатый	8	7						
<u>масло растительное</u>	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Шницель из курицы			70	12,0	6,8	8,1	142	№54-24м-2020, Новосибирск
филе куриное промышленного производства	59	56						
или филе индейки	59	56						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	82	56						
хлеб пшеничный	12	12						
<u>вода питьевая</u>	10	10						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
свинина мясная	25	21						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
хлеб пшеничный	12	12						

вода питьевая	6	6						
лук репчатый	7,1	6						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Рагу овощное			150	2,7	4,7	17,0	121	№541-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	14	12						
капуста белокочанная свежая	81	65						
масло растительное	5	5						
соус томатный		45						№587-2004
вода питьевая	42	42						
<u>масло растительное</u>	3	3						
мука пшеничная	2	2						

морковь до 01.01 - 20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	1,4	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
сахар	0,5	0,5						
Компот из изюма			180	0,3	0,0	14,1	58	№638-2004
изюм	15	15						
сахар	5	5						
ИЛИ								
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	52	
Уплотненный полдник			500	19,4	20,0	73,5	551,5	
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			100	6,8	8,0	29,7	218	
ИЛИ на усмотрение ответственных за питание лиц								
Пирожок с капустой			90	6,1	7,2	26,8	196	№687; 724-1996
<u>тесто</u>		58						

мука пшеничная	42	42						
молоко питьевое	10	10						
сахар	2,6	2,6						
масло сливочное	4	4						
яйцо куриное	4	4						
дрожжи прессованные	1,4	1,4						
или дрожжи сухие хлебопекарные	0,4	0,4						
соль йодированная	0,5	0,5						
<u>фарш</u>		40						
капуста белокочанная свежая	63	50						
масло растительное	3	3						
яйцо куриное	4	4						
соль йодированная	0,4	0,4						
яйцо куриное для смазки	1,8	1,8						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
Зразы рубленые из мяса (говядина и свинина), запеченные			80	11,5	7,2	6,9	138	№457-2004
свинина мясная	30	26						
говядина 1 категории	35	26						
или говядина полуфабрикат	31	26						

хлеб пшеничный	11	11						
<u>вода питьевая</u>	16	16						
котлетная масса		75						
яйцо куриное отварное для фарша	27	27						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Картофель толченый, по-деревенски			150	1,1	5,4	21,6	139	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	210	158						
01.11.-31.12. -30%	226	158						
01.01-29.02 - 35%	243	158						
01.03 - 40%	264	158						
отвар картофельный	25	25						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0,6	0,2	7,6	35	
ИТОГО:				54	58	226	1643	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			440	5,8	6,1	70,4	359,7	
Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным			200	2,9	5,5	19,3	138	№311-2004
крупa пшено	25	25						
вода питьевая	185	185						
сахар	3	3						
масло растительное	5	5						
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Хлеб ржаной			20	0,6	0,2	7,6	35	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь

Обед			620	21,7	29,5	72,8	642,7	
Салат из моркови с чесноком			60	1,2	4,1	3,9	57,3	№59-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной моркови		58						
чеснок	0,4	0,3						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			60	0,6	4,1	1,9	47	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	58	57						
или огурцы свежие грунтовые	60	57						
масло растительное	4	4						
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками			180/20	4,2	4,4	22,9	148	№139-2004
горох	15	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40						
01.11.-31.12. -30%	57	40						
01.01-29.02 - 35%	62	40						
01.03 - 40%	67	40						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						

с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
<u>масло растительное</u>	4	4						
гренки из пшеничного хлеба		20						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			180	15,9	20,5	18,7	323	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	110	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
масса отварного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
<u>масло растительное</u>	10	10						
яйцо куриное	3,6	3,6						
сухари пшеничные	3	3						
масло растительное для смазки листа	2,5	2,5						

Напиток клюквенный			180	0,1	0,0	12,9	52	№520-2013, Пермь
клюква	22	20						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Уплотненный полдник			550	14,7	13,4	84,9	519,1	
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
свинина мясная	25	21						
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
хлеб пшеничный	12	12						
вода питьевая	6	6						
лук репчатый	7,1	6						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Рис припущенный, с маслом растительным			130	3,0	3,6	21,9	132	№512-2004
крупа рисовая	45	45						
вода питьевая	110	110						

масло растительное	3,5	3,5						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Фрукт в ассортименте			150	1,5	0,5	27,0	119	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
ИТОГО:			43	49	250	1612		

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			400	8,3	10,0	59,6	361,6	
Каша гречневая вязкая с маслом растительным			150	4,0	5,9	29,0	185	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло растительное	4,5	4,5						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			50	4,2	4,1	18,0	126	
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						

сахар	12	12						
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			660	23,2	21,0	85,9	624,9	
Салат из свежих помидоров			60	0,9	4,1	3,9	56	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Икра морковная			60	1,2	3,9	5,3	61	№119-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной моркови		57						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	4	4						
лимонная кислота	0,3	0,3						
сахар	0,8	0,8						

Рассольник Ленинградский с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ			180/10	4,2	4,7	11,2	104	№129-1996
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03 - 40%	92	55						
крупя перловая	4	4						
лук репчатый	5	4						
морковь до 01.01 - 20%	8,75	7						
с 01.01 - 25%	9,3	7						
огурцы консервированные без уксуса	18	10						
<u>масло растительное</u>	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Рыба припущенная с овощами			80	14,9	5,9	1,6	119	№332-2013, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	149	99						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	169	99						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	180	99						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	133	101						

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	138	102						
лук репчатый	10	8						
морковь до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16,0	12						
Картофель толченый, по-деревенски			150	1,1	5,4	21,6	139	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	210	158						
01.11.-31.12. -30%	226	158						
01.01-29.02 - 35%	243	158						
01.03 - 40%	264	158						
отвар картофельный	25	25						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Компот из кураги			180	0,5	0,0	17,1	70	№638-2004
курага	18	18						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			35	0,7	0,4	15,4	68	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Уплотненный полдник			540	15	16	86	550	
Винегрет овощной			130	2,1	5,2	13,5	109	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						

01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						
01.03 - 40%	55	33						
масса отварного картофеля		30						
свекла до 01.01 -20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
масса отварной свеклы		30						
морковь до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
масса отварной моркови		30						
огурцы соленые без уксуса	36	20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
масло растительное	5	5						
Запеканка из печени с рисом			80	10,2	9,8	14,5	187	№482-2004
печень говяжья	72	60						
крупа рисовая	10	10						
вода питьевая	21	21						
масса рассыпчатого риса		28						
лук репчатый	24	20						

<u>масло растительное</u>	4	4						
масса прогретого с маслом лука		10						
яйцо куриное	4	4						
яйцо куриное для смазки изделия	2	2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Рулет мясной (из говядины и свинины) с луком и яйцом			80	10,3	9,9	4,5	148	№458-2004
говядина 1 категории	30	22						
или говядина полуфабрикат	26	22						
свинина мясная	26	22						
хлеб пшеничный	9	9						
<u>вода питьевая</u>	14	14						
фарш		21						
лук репчатый	33	28						
<u>масло растительное</u>	3,5	3,5						
масса припущенного с маслом лука		14						
яйцо куриное	8	8						
яйцо куриное для смазки изделия	4,5	4,5						
сухари пшеничные	2,4	2,4						

масло растительное для смазки листа	0,6	0,6						
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
Фрукт в ассортименте			150	1,5	0,5	27,0	119	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			20	0,6	0,2	7,6	35	
ИТОГО:				47	47	254	1627	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			435	8,4	14,5	53,7	378,9	
Каша пшеничная жидкая <u>на воде с маслом растительным</u>			200	2,9	5,4	23,4	154	№311-2004
крупка пшеничная	25	25						
<u>вода питьевая</u>	187	187						
сахар	3	3						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			30	4,0	7,5	12,0	132	

Чай на молоке специализированном			200	1,5	1,6	18,3	94	№495-2013, Пермь
чай - заварка	0,5	0,5						
<i>молоко безлактозное или молоко растительное</i>	50	50						
сахар	15	15						
<i>ИЛИ</i>								
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			660	17,6	27,1	80,5	636,5	
Салат из огурцов с маслом			60	0,6	4,1	1,9	47	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	58	57						
или огурцы свежие грунтовые	60	57						
масло растительное	4	4						
<i>ИЛИ</i>								

Салат "Степной" из разных овощей			60	1,0	3,0	4,5	49	№25-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31	23						
01.11.-31.12. -30%	33	23						
01.01-29.02 - 35%	35	23						
01.03 - 40%	38	23						
масса отварного картофеля		20						
морковь до 01.01 - 20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
масса отварной моркови		15						
огурцы консервированные без уксуса	22	12						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	4	4						
Борщ с капустой и картофелем, с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ			180/10	3,8	5,7	12,0	115	№110-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	19	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						

01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
<u>масло растительное</u>	4	4						
сахар	0,3	0,3						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина)			70	8,7	9,5	8,4	154	№461-2004
свинина мясная	28	24						
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
хлеб пшеничный	11	11						
<u>вода питьевая</u>	14	14						
лук репчатый	19	16						
<u>масло растительное</u>	5	5						
масса припущенного с маслом лука		10						

мука пшеничная	4	4						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			70	10,7	8,8	6,2	147	№452-2004
свинина мясная	21	18						
филе индейки	34	32						
хлеб пшеничный	10	10						
<u>вода питьевая</u>	12	12						
лук репчатый	25	21						
<u>масло растительное</u>	3	3						
масса припущенного с маслом лука		11						
яйцо куриное	4	4						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Овощи тушеные в соусе томатном			150	2,9	6,9	18,9	149	№18/3-2011, Екатеринбург
горошек зелёный консервированный	39	25						
морковь до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33,3	25						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146	110						

01.11.-31.12. -30%	157	110						
01.01-29.02 - 35%	169	110						
01.03 - 40%	184	110						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
Кисель из свежих ягод			180	0,27	0,18	15,4	64,3	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	23	22						
или смородина свежемороженая	23,1	22						
или клюква свежемороженая	23,1	22						
сахар	10	10						
крахмал	6	6						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,6	15,1	69	
Уплотненный полдник			530	27	22	63	562	
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	103	70						

или филе куриное промышленного производства	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
крупя рисовая	51	51						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Плов из говядины			170	10,4	11,9	27,0	257	№443-2004
говядина полуфабрикат	76	64						
или говядина 1 категории	87	64						
масло растительное	10	10						
масса тушеного мяса		40						
крупя рисовая	34	34						
морковь до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	14	12						
Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			50	14,1	9,8	9,0	181	

Чай с лимоном			180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
ИТОГО:			54	64	219	1669		
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			410	10,1	13,5	54,8	381,2	
Макаронные изделия отварные с маслом растительным			150	3,4	3,8	36,8	195	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло растительное	3,5	3,5						
Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте			20	1,5	5,1	5,1	72	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,5	0,5						

сахар	12	12						
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91,0	
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед				670	18,4	20,4	97,7	648,0
Салат из капусты белокочанной с морковью				50	0,8	4,0	4,8	58 №4-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	79	63						
масса капусты стертой с солью		40						
лимон (для сока)	6	2,5						
сахар	0,6	0,6						
морковь до 01.01 - 20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8	6						
(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)								
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат "Любительский"				60	2,2	4,1	3,5	60 №4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 - 20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масса отварной моркови		17						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15						

огурцы консервированные без уксуса	45,5	25						
или огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						
масло растительное	4	4						
Суп лапша домашняя с курицей			180/10	5,3	6,9	9,7	122	№148-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное промышленного производства	15	14						
ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом			180/10	3,8	6,4	9,7	112	№148-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
<i>лапша домашняя</i>		15						№549-2004
мука пшеничная	13	13						
мука пшеничная (на подпыл)	0,9	0,9						
яйцо куриное	3,6	3,6						
вода питьевая	2,5	2,5						
соль йодированная	0,3	0,3						
или лапша промышленного производства	15	15						
морковь до 01.01 - 20%	10,0	8						

с 01.01 - 25%	10,6	8						
лук репчатый	8	7						
<u>масло растительное</u>	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Котлеты рыбные любительские			80	10,5	3,4	8,9	108	№346-2013, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	81	54						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	92	54						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	98	54						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	71	54						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	73	54						
морковь до 01.01 - 20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной моркови		16						
хлеб пшеничный	7	7						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	10	10						
<u>вода питьевая</u>	8	8						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						

Картофель толченый, по-деревенски			150	1,1	5,4	21,6	139	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	210	158						
01.11.-31.12. -30%	226	158						
01.01-29.02 - 35%	243	158						
01.03 - 40%	264	158						
отвар картофельный	25	25						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	200	200	0,7	0,3	25,0	106	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из ягод и яблок			200	0,20	0,10	15,2	62,5	№513-2013, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	23	20						
вишня или смородина или облепиха или клубника свежемороженые	17	16						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			50	1,1	0,7	18,9	86	
Уплотненный полдник			600	16,5	15,0	87,7	551,8	
Колобки мясо-картофельные с соусом томатным			70/30	8,9	10,4	5,5	151	№316-2006, Москва
свинина мясная	28	24						
говядина 1 категории	48	35						

или говядина полуфабрикат	41	35						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	9	7						
01.11.-31.12. -30%	10,0	7						
01.01-29.02 - 35%	10,8	7						
01.03 - 40%	12	7						
яйцо куриное	6	6						
лук репчатый	10	8						
сухари пшеничные	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Соус томатный		30						№587-2004
вода питьевая	28	28						
<u>масло растительное</u>	2	2						
мука пшеничная	1,3	1,3						
морковь до 01.01 - 20%	4	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	1,2	1						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
сахар	0,3	0,3						

Булгур припущенный, с маслом растительным			130	4,8	3,6	24,0	148	№54-22г-2020-2021, Новосибирск
крупа булгур	40	40						
вода питьевая	100	100						
<u>масло растительное</u>	3,5	3,5						
Чай со смородиной и сахаром			200	0,2	0,0	10,5	42,8	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	0,5	0,5						
смородина черная или красная	10,7	10						
сахар	10	10						
Фрукт в ассортименте			150	1,5	0,5	27,0	119	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб ржаной			20	0,5	0,2	7,5	34	
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
ИТОГО:				46	49	262	1672	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 3 НЕДЕЛЮ:				49	53,5	242	1645	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (90%):				49	54	235	1620	При 11-12 часовом пребывании детей
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				54	60	261	1800	

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



яблоки в салате

в капусте туш

