

Согласовано:

Воспитатель ДОУ

Ф.И.О. _____

10.01.2019

Утверждаю:

Генеральный директор

С.П. Павлова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

По организации горячего питания воспитанников с 3-7 лет

Дошкольных учреждений

Тюменского района г. Тюмени

г. Тюмень 2019



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий врач (заместитель)
ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии
в Тюменской области»
А.Я.Фольмер

№ 019/Д

26 03 декабря 2018 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

о соответствии (несоответствии) зданий, территории, строений, сооружений, помещений, оборудования, транспортных средств и других подобных объектов, используемых юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями для осуществления своей деятельности требованиям государственных санитарно-эпидемиологических правил.

1. **Наименование услуги:** экспертиза примерного 20 дневного меню для питания детей 3-7 лет ООО «Магия вкуса».
2. **Заявитель:** Общество с ограниченной возможностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса»); юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25; фактический адрес: 625034, г. Тюмень, ул. Камчатская, д.192; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. **Получатель:** Общество с ограниченной возможностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса»); юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25; фактический адрес: 625034, г. Тюмень, ул. Камчатская, д.192; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. **Нормативные документы используемые экспертами при проведении экспертизы:** СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
5. **Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:**
Представленные документы:
Примерное 20-ти дневное меню для питания детей возрастной группы 3-7 лет; заявление № 77984 от 14.11.2018г.
Представленное меню разработано для четырехразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) детей с 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении, просчитано по содержанию основных пищевых веществ и энергии. Меню разработано на

основании СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, требования к кулинарной обработке продуктов.

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.: Хлебпродинформ, 1996г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1.2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, - М.: Дели принт, 2011г.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд (масса порций), энергетической и пищевой ценности готовых блюд, содержание витамина С в каждом блюде. Приводится ссылка на рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии с используемыми сборниками, согласно п.15.5 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Меню достаточно разнообразное, включает молоко и кисломолочные продукты, растительное и сливочное масло, сахар, овощи, картофель, крупы, фрукты, хлеб, блюда из мяса и рыбы ежедневно.

Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не отмечено.

Технология приготовления блюд обеспечивает принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, припускание, тушение, запекание, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; исключены блюда с раздражающими свойствами, запрещенные в питании обучающихся блюда и продукты.

В меню учитывается витаминизация холодных напитков (компоты) аскорбиновой кислотой, используется соль йодированная.

Меню включает завтрак, второй завтрак, обед и полдник, согласно п.15.4 (таблица 4) СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и напитка. На второй завтрак подается напиток или свежие фрукты. Обед включает закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток. Полдник включает напиток с булочными или кондитерскими изделиями без крема, в соответствии с п.15.4, 15.6 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

На долю завтрака приходится 20-25%; второго завтрака – 5%, обеда – 30-35%; полдника – 10-15% суточного рациона.

Средняя калорийность – 1329,40 ккал, что составляет 73,86 % от необходимой потребности в энергии детей данной возрастной категории.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют приложению 13, п.15.6 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Заключение:

Представленное примерное 20-дневное меню для питания детей возрастной группы 3 - 7 лет, разработанное Обществом с ограниченной возможностью «Магия вкуса» (ООО «Магия вкуса») **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Врач по общей гигиене



В.И.Нечепуренко

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Магия вкуса"
С.П. Павлова



ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 3-7 ЛЕТ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	№ рецептуры	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	пищевых		
								Витамины		
								С		
Завтрак				10,91	11,02	69,40	395,07	2,83		
Бутерброд с повидлом			20/20	1,70	0,28	23,62	101,40	0,10	тк 2-2011	
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
повидло	20,00	20,00								
Каша жидкая молочная манная				200/5	6,10	8,2	28,47	190,50	1,56	тк 181-2011
крупа манная	25,00	25,00								
вода питьевая	56,00	56,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00								
сахар песок	4,00	4,00								
масса ками		200,00								
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00								
Кофейный напиток				200	3,11	2,54	17,31	103,17	1,17	тк 692-2004
кофейный напиток	2,50	2,50								
сахар песок	11,00	11,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00								
вода	100,00	100,00								
Второй завтрак				0,51	0,21	12,2	85,00	15,50		
Напиток из кураги				150	0,51	0,21	12,2	85,00	15,50	тк388-2011
курага	10,00	10,00								
сахар песок	9,00	9,00								
вода	140,00	140,00								
или										
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)				150	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84	
Обед				19,67	20,71	80,97	609,30	11,29		
Салат из отварной моркови с кукурузой			60	0,93	3,08	6,56	57,06	2,95	тгк 47/12-2017	
морковь до 01.01.-20%	58,59	46,87								
с 01.01 - 25%	62,34	46,87								
масса отварной моркови		43,00								
кукуруза консервированная	24,75	15,00								
масло растительное	1,50	1,50								
или										
Салат из свежих огурцов			60	0,40	3,06	1,10	32,34	2,50	тк 20-2011	
огурцы свежие парниковые	59,16	58,00								
или огурцы свежие грунтовые	59,16	58,00								
масло растительное	1,50	1,50								
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной				250/8/5	1,80	2,40	10,60	105,00	3,19	тк 129-1996

с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
огурцы соленые	16,70	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	188,00	188,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Шницель мясной			70	10,47	9,92	12,57	159,42	1,10
фарш куриный	23,46	23,00						
фарш говяжий	28,56	28,00						
хлеб пшеничный	12,00	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	6,00	6,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
соль	0,70	0,70						
яйцо куриное	1,70	1,70						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса п/ф		84						
масло растительное	0,70	0,70						
Картофельное пюре			150	3,25	4,70	22,01	143,76	2,50
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. - 30%	183,04	128,00						
01.01.-29.02. - 35%	197,12	128,00						
01.03. - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,00
яблоки свежие	22,60	20,00						
аскорбиновая кислота	0,04	0,04						
сахар песок	12,00	12,00						
вода питьевая	180	180						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	55,25	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,30	8,55	56,25	
Полдник				13,06	8,44	30,51	250,26	0,80
Сырники из творога со сгущенным молоком или соусом ягодным Пром. Производства			100/15	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80
творог	95,95	95,00						
крупа манная	10,00	10,00						
сахар песок	10,00	10,00						
масло растительное	1,20	1,20						
масса полуфабриката		<i>115,00</i>						
молоко сгущенное	15,00	15,00						
или								
Соус ягодный			15	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09
ягоды с/м	1,50	1,50						
сахар песок	2,00	2,00						
крахмал картофельный	0,90	0,90						
вода питьевая	13,50	13,50						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Итого:				44,15	40,38	193,08	1339,63	30,42
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины

								C
Завтрак				17,10	16,56	35,14	359,85	1,51
Бутерброд с сыром			20/10	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
сыр	10,10	10,00						
Омлет натуральный				100	9,50	9,30	2,32	131,54
яйцо куриное	66,60	66,60						0,40
молоко питьевое 2,5% жирности	38,60	38,60						
масса омлетной массы		105,20						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	1,20	1,20						
Овощи на поджаривание								
Нарезка из отварной моркови			40	0,90	0,10	4,40	22,00	1,24
морковь до 01.01.-20%	54,50	43,60						
морковь с 01.01.-25%	72,49	54,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
масса отварной моркови		40,00						
или Огурцы свежие парниковые	21,00	20,00						
или Огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00						
или зеленый горошек консервированный	33,40	20,00						
или кукуруза консервированная	33,00	20,00						
Чай с молоком и сахаром				200	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,50	0,50						1,03
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00						
вода	125,00	125,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				30	1,65	0,3	8,55	54,3
								0,00
Второй завтрак				0,78	0,00	13,68	55,88	10,52
Напиток из ягодно-яблочной смеси				150	0,78	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00						10,52
сахар песок	7,00	7,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)				150	0,95	0,20	15,4	90,00
								3,84
Обед				20,90	24,85	90,32	662,66	68,98
Икра кабачковая				40	0,54	2,82	3,5	41,8
								3,31
или								
Салат Здоровье				60	1,06	3,06	4,59	50,55
								4,81
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00						
масса отварной моркови		22,94						
свекла - до 01.01 - 20%	28,75	23,00						
с 01.01 - 25%	30,59	23,00						
масса отварной свеклы		21,10						
горошек зеленый консервированный	20,02	13,00						
масло растительное	3,00	3,00						
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне				250/5	4,07	6,49	8,13	109,87
								21,87
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03 - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
морковь с 01.01.-25%	17,29	13,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
вода	188,00	188,00						

Кура запеченная в молочном соусе			110	6,70	10,50	5,76	129,50	3,80
грудка куриная	84,38	62,50						
масло растительное	1,00	1,00						
масса запеченной куры		50,00						
соус молочный (597-2004)		50,00						
молоко питьевое	40,00	40,00						
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
или масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода	20,00	20,00						
мука пшеничная	2,50	2,50						
Макаронны отварные			150	5,82	4,49	37,08	212,15	0,00
макаронные изделия	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кисель из свежих ягод			200	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00
смородина с/м	15,00	15,00						
или брусника с/м	15,00	15,00						
или ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00						
сахар песок	12,00	12,00						
крахмал	8,60	8,60						
вода питьевая	170,00	170,00						
или								
Компот из смородины			200	0,02	0,08	13,44	56,68	40,00
смородина	18,00	18,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	170,00	170,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,30	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				9,00	7,74	25,60	313,20	0,00
Булочка Домашняя			60	3,20	2,74	25,60	205,2	
мука пшеничная в/с	45,00	45,00						
сахар песок	1,10	1,10						
масло растительное	0,90	0,90						
соль йодированная	0,50	0,50						
дрожжи саф момент	0,45	0,45						
вода питьевая	15,00	15,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	5,60	5,60						
яйцо куриное	0,70	0,70						
тесто дрожжевое		69,00						
сахар песок	3,00	3,00						
масло растительное	0,60	0,60						
яйцо куриное	1,40	1,40						
мука пшеничная в/с	1,20	1,20						
масса полуфабриката		72,30						
или								
Мучные изделия промышленного производства			60	4,68	1,50	30,30	146,50	
Молоко кипяченое питьевое			189	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого:				47,78	49,15	176,17	1391,59	81,01
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С

Завтрак				11,65	16,60	55,12	396,00	2,94	
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08	
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00							
Каша пшеничная молочная жидкая				200/5	6,40	7,45	27,44	203,30	1,56
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00							
вода	56,00	56,00							
пшено	30,00	30,00							
сахар песок	4,00	4,00							
соль йодированная	0,90	0,90							
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00							
Какао с молоком				180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,30
какао-порошок	1,40	1,40							
сахар песок	10,00	10,00							
вода	90,00	90,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00							
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	
Напиток из изюма + Витамин С				150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00
изюм светлый	15,00	15,00							
сахар песок	7,00	7,00							
вода	135,00	135,00							
или									
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)				180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84
Обед				21,20	21,06	75,62	537,5	60,6	
Нарезка из отварной свеклы				60	0,66	0,10	5,28	25,20	
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40							
свекла - от 01.01 - 25%	86,98	65,40							
свекла отварная		60,00							
соль йодированная	0,30	0,30							
или									
Салат из свежих помидоров и огурцов				40	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56
помидоры свежие грунтовые	28,32	24,00							
или помидоры свежие парниковые	25,20	24,00							
огурцы свежие грунтовые	15,75	15,00							
или огурцы свежие парниковые	15,30	15,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Суп картофельный с мясом со сметаной				250/8/5	3,33	4,05	13,21	111,17	16,28
говядина I категории	13,44	12,80							
масса отварного мяса		8,00							
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00							
с 01.01 - 25%	19,95	15,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
масло растительное	3,00	3,00							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	99,75	75,00							
01.11.-31.12. - 30%	107,25	75,00							
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00							
01.03 - 40%	125,25	75,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
сметана 15%	5,00	5,00							
вода питьевая	188,00	188,00							
Тефтели мясные				70	9,16	8,68	11,00	139,49	0,96
фарш говяжий	39,27	38,50							
фарш куриный	13,26	13,00							
лук репчатый	11,42	9,60							
крупа рис круглый	6,50	6,50							
яйцо куриное	1,80	1,80							
мука пшеничная в/с	5,00	5,00							
масса п/ф		82,60							
масло растительное	0,70	0,70							

Капуста тушеная			150	3,60	3,30	11,70	91,00	27,50
капуста б/кочанная	197,50	158,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,00	13,68	55,88	10,52
ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	170,00	170,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	56,4	0,00
Полдник				4,03	11,89	44,98	235,18	
Булочка пром. Производства			60	5,64	16,64	45,47	250,00	

или

Коржик молочный			50	4,02	11,89	35,00	195,20	
яйцо куриное	3,50	3,50						
сахар песок	7,40	7,40						
мука пшеничная в/с	32,50	32,50						
сода пищевая	0,07	0,07						
лимонная кислота	0,01	0,01						
вода	0,03	0,03						
масло сливочное 72,5%	15,00	15,00						
ванилин	0,01	0,01						
масса полуфабриката		58,4						
масло растительное	0,60	0,60						
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
лимон свежий	2,26	2,00						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Итого:				37,00	49,55	176,20	1223,72	2,94

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами
								С
Завтрак				10,56	13,65	46,19	395,60	2,58
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	9,09	9,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Суп молочный рисовый с маслом			200/2	3,97	5,00	18,15	127,56	1,30
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода	44,00	44,00						
крупа рис круглый	16,00	16,00						
сахар песок	1,20	1,20						
соль йодированная	0,57	0,57						
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
Кофейный напиток			200	3,11	2,54	17,31	103,17	1,17
кофейный напиток	2,50	2,50						
сахар песок	11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
вода	100,00	100,00						

Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84
Напиток из смородины			150	0,05	0	9,83	39,37	15,50
смородина с/м	10,00	10,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	135,00	135,00						
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150-200	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84
Обед				28,74	17,29	73,90	581,66	28,76
Яйцо отварное			40	5,10	4,60	0,30	63,50	56,56
яйцо куриное	40,00	40,00						
или								
Салат " Цветной"			60	0,99	2,39	3,70	55,50	3,16
морковь до 01.01	25,00	20,00						
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00						
масса вареной моркови		18,35						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01.-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
масса вареного картофеля		24,27						
соленый огурец	22,38	13,40						
масло растительное	4,00	4,00						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			40	0,64	2,61	2,20	36,40	14,5
помидоры свежие парниковые	40,95	39,00						
или помидоры свежие грунтовые	40,95	39,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Борщ с мясом и сметаной			250/7/5	5,63	6,01	12,80	128,53	21,13
говядина I категории	11,76	11,20						
масса отварного мяса		7,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01.-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
капуста б/кочанная	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
сахар песок	1,75	1,75						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	200,00	200,00						
Рыба запеченная			90	15,04	3,60	0,54	82,89	1,47
горбуша с/м с/г	156,60	108,00						
или минтай с/м б/г	145,80	108,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло растительное	1,20	1,20						
или								
Рыба, запеченная в омлете			100	17,73	4,62	2,92	123,33	0,48
горбуша с/м с/г	117,89	81,30						
или минтай с/м	109,76	81,30						
мука пшеничная	3,70	3,70						
яйцо	25,00	25,00						
молоко питьевое	10,00	10,00						
масло растительное	1,00	1,00						

Картофельное пюре			150	3,3	4,70	22,01	143,76	2,50	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			170,24	128,00					
01.11.-31.12. -30%			183,04	128,00					
01.01-29.02 - 35%			197,12	128,00					
01.03. - 40%			213,76	128,00					
молоко питьевое 2,5% жирности			23,63	22,50					
масло сливочное 72.5 %			5,00	5,00					
Компот из кураги			200	0,16	0,04	14,10	58,28	3,00	
курага			15,00	15,00					
вода			185,00	185,00					
сахар песок			10,00	10,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				6,53	15,90	40,70	319,20	0,08	
Слойка с повидлом			60	4,43	12,00	37,50	263,20	0,08	
тесто слоеное промышленного производства			60,00	60,00					
повидло			15,00	15,00					
яйцо куриное			0,70	0,70					
масса полуфабриката				75,00					
мука пшеничная в/с			0,80	0,80					
масло растительное			0,60	0,60					
Кисломолочный напиток			180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00	
Итого:				46,78	43,80	176,19	1386,46	35,26	
5 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С	
Завтрак				12,72	14,21	49,5	367,8	2,28	
Каша жидкая молочная гречневая			200/5	6,77	7,25	25,19	193,8	1,17	
крупка гречневая			35,00	35,00					
вода			56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности			120,00	120,00					
сахар песок			4,00	4,00					
масса каши				200,00					
масло сливочное 72.5 %			5,00	5,00					
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08	
хлеб пшеничный			20,00	20,00					
сыр			9,09	9,00					
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03	
чай чёрный			0,50	0,50					
сахар песок			10,00	10,00					
молоко питьевое 2,5% жирности			75,00	75,00					
вода			125,00	125,00					
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	
Напиток из брусники			150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00	
брусника			10,00	10,00					
сахар песок			9,00	9,00					
вода			135,00	135,00					
или									
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,00	10,52	
ягодно-яблочная смесь			15,00	15,00					
или ягодно-яблочная смесь " Рябина"			15,00	15,00					
сахар песок			7,00	7,00					
вода питьевая			140,00	140,00					
Обед				25,80	19,53	74,79	565,73	39,29	
Нарезка из отварной моркови с зеленым горошком			40	0,50	0,00	3,80	15,70	2,41	

морковь до 01.01.-20%	40,88	32,70						
с 01.01 - 25%	43,49	32,70						
масса отварной моркови		30,00						
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным			40	0,60	4,24	1,0	46,00	5,80
огурцы свежие парниковые	40,95	39,00						
или огурцы свежие грунтовые	40,95	39,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Нарезка из соленых огурцов			30	0,4	0,1	0,2	12,5	2,8
огурцы соленые	50,1	30,0						
Рыбный суп			250/30	5,86	4,87	9,94	115,00	11,76
горбуша с/м с/г	52,20	36,00						
или минтай с/м б/г	48,60	36,00						
или сом с/м с/г	59,04	36,00						
масса отварной рыбы		30,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00						
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
крупа перловая или рисовая	7,50	7,50						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	213,00	213,00						
соль йодированная	1,20	1,50						
или								
Суп -лапша с фрикадельками мясными			250/30	7,75	7,00	21,4	156,35	10,73
макаронные изделия (лапша)	12,00	12,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	3,00	3,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00						
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00						
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00						
01.03 - 40%	125,25	75,00						
соль йодированная	1,20	1,50						
вода	180,00	180,00						
фрикадельки								
фарш куриный	17,85	17,50						
фарш говяжий	17,85	17,50						
лук репчатый	3,21	2,70						
яйцо куриное	1,30	1,90						
соль йодированная	0,30	0,30						
масса полуфабриката		39,60						
	0,00							
Овощное рагу с мясом			180	13,80	11,90	14,90	223,70	24,15
фарш говяжий	44,37	43,50						
или говядина I категории	50,40	48,00						
масса готового мяса		30,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						
с 01.01 - 25%	33,25	25,00						
капуста б/кочанная	87,50	70,00						

лук репчатый	14,28	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	2,00	2,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,00
яблоки свежие	22,60	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				7,34	6,07	26,09	232,48	0,31
Кекс " Детский"			50	2,90	9,12	25,00	194,00	0,15
мука пшеничная	17,00	17,00						
сахар песок	11,00	11,00						
масло сливочное	11,00	11,00						
яйцо куриное	8,70	8,70						
соль	0,04	0,04						
морковь	7,50	6,00						
изюм	5,90	5,90						
сода пищевая	0,05	0,05						
лимонная кислота	0,02	0,02						
вода	0,02	0,02						
масса полуфабриката		60,00						
сахарная пудра	0,05	0,05						

или

Творожный кекс (ттк 64-2017)			60	7,33	6,07	16,11	192,50	0,31
творог 9%	24,54	24,30						
молоко питьевое 2,5% жирности	13,30	13,30						
яйцо куриное	6,00	6,00						
сахар песок	8,00	8,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
крупа манная	13,30	13,30						
соль йодированная	0,20	0,20						
сода пищевая	0,10	0,10						
лимонная кислота	0,30	0,30						
вода питьевая	0,60	0,60						
масло растительное	0,80	0,80						
масса полуфабриката		70						
сахарная пудра	0,60	0,60						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Итого:				43,50	44,00	190,00	1221,02	41,88

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
								Белки, г
Завтрак				11,27	16,10	54,9	398,2	2,55
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						

Каша жидкая молочная ячневая			200/5	6,02	6,95	27,2	185,0	1,17
крупa ячневая	25,00	25,00						
вода	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Какао с молоком			180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,30
какао-порошок	1,40	1,40						
сахар песок	10,00	10,00						
вода	90,00	90,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00						
Второй завтрак				0,51	0,21	12,20	65,50	15,50
Отвар из шиповника			150	0,51	0,21	12,2	65,50	15,50
плоды шиповника	12,00	12,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода	150,00	150,00						
Обед				23,75	24,39	81,47	652,93	69,57
Икра кабачковая			40	0,54	2,82	3,5	41,8	3,31
или								
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			60	0,62	3,06	4,76	57,84	
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						
с 01.01 - 25%	33,25	25,00						
масса отварной моркови		23,00						
свекла до 01.01.-20%	46,38	37,10						
свекла - от 01.01 - 25%	49,34	37,10						
масса отварной свеклы		34,0						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло растительное	3,00	3,00						
или								
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56
помидоры свежие грунтовые	38,23	32,40						
или помидоры свежие парниковые	34,02	32,40						
огурцы свежие грунтовые	25,83	24,60						
или огурцы свежие парниковые	25,09	24,60						
масло растительное	3,00	3,00						
Суп гороховый с мясом и гречками			250/7/10	4,94	5,60	15,30	180,00	6,10
говядина I категории	11,76	11,20						
масса отварного мяса		7,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. - 30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03. - 40%	83,50	50,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	188,00	188,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Суфле мясное			80	10,74	12,32	12,88	147,27	2,17
фарш куриный	17,34	17,00						
фарш говяжий	40,80	40,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	26,4	26,40						
яйцо куриное	4,20	4,20						
масло растительное	2,00	2,00						
морковь до 01.01.-20%	13,50	10,80						

морковь с 01.01.-25%	14,36	10,80						
лук репчатый	12,85	10,80						
масло растительное	0,70	0,70						
масса пассированных овощей		12,60						
мука пшеничная в/с	3,20	3,20						
масса полуфабриката		100						
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150					
Картофельное пюре			50	1,10	1,50	7,34	47,92	1,04
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	56,79	42,70						
01.11.-31.12. -30%	61,06	42,70						
01.01-29.02 - 35%	65,76	42,70						
01.03. - 40%	71,31	42,70						
молоко питьевое 2,5% жирности	7,88	7,50						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Капуста тушеная			100	2,66	1,60	6,60	66,60	16,95
капуста б/кочанная	125,00	100,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	2,00	2,00						
Кисель из свежих ягод			180	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00
смородина с/м	15,00	15,00						
или брусника с/м	15,00	15,00						
сахар песок	12,00	12,00						
крахмал	8,60	8,60						
вода питьевая	162,00	162,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Полдник				9,18	11,70	42,98	259,98	0,15
Пирог Царский			60	9,17	11,70	33,00	220,00	0,15
масло сливочное 72.5 %	7,70	7,70						
мука пшеничная в/с	20,60	20,60						
сода	0,14	0,14						
лимонная кислота	0,01	0,01						
вода питьевая	0,14	0,14						
сахар песок	7,70	7,70						
яйцо куриное	7,70	7,70						
творог 9%	24,00	24,00						
сахар песок	5,14	5,14						
масса полуфабриката		72,8						
масло растительное для смазки листа	0,60	0,60						
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	200,00	200,00						
лимон свежий	2,26	2,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Итого:				44,71	52,40	191,50	1376,61	87,77

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами
								С
Завтрак				12,59	10,46	69,82	379,65	1,73
Бутерброд с повидлом			20/20	1,70	0,28	23,62	101,40	0,10
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
повидло	20,00	20,00						

Каша овсяная молочная жидкая			250/5	8,10	7,90	23,60	185,00	0,46
хлопья овсяные	25,00	25,00						
вода	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кофейный напиток			200	2,79	2,28	22,60	93,25	1,17
кофейный напиток	2,50	2,50						
сахар песок	11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
вода	100,00	100,00						
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84
Обед				28,71	13,08	72,24	581,75	35,63
Нарезка из свежих огурцов			60	0,60	0,10	2,30	11,00	5,80
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
или								
Салат из белокочанной капусты			60	0,7	2,54	4,32	42,45	17,5
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						
с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
масло растительное	3,00	3,00						
или								
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			60	0,66	3,66	4,50	47,50	
свекла - до 01.01 - 20%	79,03	63,22						
свекла - от 01.01 - 25%	84,08	63,22						
свекла отварная		58,00						
масло растительное	1,50	1,50						
зелень свежая	0,57	0,50						
Суп Солнечный день на курином бульоне			250/5	7,37	4,43	12,23	119,59	10,66
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 40%	100,20	60,00						
морковь до 01.01 -20%	16,25	13,00						
морковь от 01.01-25%	17,29	13,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	188,00	188,00						
крупа рис круглый	6,00	6,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему			180	16,95	7,88	21,9	228,00	19,2
грудка куриная	67,50	50,00						
или говядина 1 категории	67,20	64,00						
масса тушеного мяса		40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00						
01.11.-31.12. -30%	171,60	120,00						
01.01-29.02 - 35%	184,56	120,00						
01.03 - 40%	200,40	120,00						

лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00						
томатная паста	3,00	3,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Компот из изюма + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20
изюм светлый	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,30	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	2,02	0,25	12,20	70,08	0,00
Полдник				6,51	13,79	38,55	266,16	2,35
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00						
вода	125,00	125,00						
Слойка с сахаром			50	4,23	11,89	24,94	185,00	1,32
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50						
сахар песок	0,80	0,80						
яйцо	0,60	0,60						
мука пшеничная в/с	0,60	0,60						
масло растительное	0,50	0,50						
Итого:				39,50	43,20	191,00	1317,56	43,55

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С
Завтрак				8,88	11,96	47,84	330,83	5,25
Горячий бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
сыр	9,09	9,00						
Каша жидкая молочная рисовая			200/5	5,20	6,90	27,20	198,00	5,17
крупа рисовая	25,00	25,00						
вода	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Второй завтрак				0,10	0,00	13,68	55,9	10,52
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,88	10,52
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00						
или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"	15,00	15,00						
сахар песок	7,00	7,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
Обед				25,49	23,21	94,55	655,0	12,76
Ассорти из свежих овощей			40	1,70	0,10	11,60	54,00	5,80
огурцы свежие грунтовые	31,50	30,00						
или огурцы свежие парниковые	31,50	30,00						

горошек зеленый консервированный	13,86	9,00						
или перец свежий	13,30	10,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Салат из свеклы с огурцом			60	0,70	3,00	3,10	42,00	0,04
свекла	61,31	49,05						
свекла	65,24	49,05						
масса отварной свеклы		45,00						
огурцы соленые	21,71	13,00						
или огурцы свежие грунтовые	13,65	13,00						
или огурцы свежие парниковые	13,65	13,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Салат Степной			60	1,20	3,78	7,34	66,98	3,26
морковь до 01.01-20%	27,25	21,80						
морковь от 01.01-25%	28,99	21,80						
морковь отварная		20,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	38,36	28,84						
01.11-31.12 - 30%	41,24	28,84						
01.01-29.02 - 35%	44,41	28,84						
01.03 - 40%	48,16	28,84						
масса отварного картофеля		28,00						
кукуруза консервированная	16,50	10,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Суп картофельный с рыбой			250/30	6,10	3,20	17,00	121,00	3,70
картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,10	70,00						
01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						
морковь до 01.01-20%	18,75	15,00						
морковь от 01.01-25%	19,95	15,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	180,00	180,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	1,50	1,50						
минтай с/м	48,60	36,00						
или горбуша с/м с/г	52,20	36,00						
масса отварной рыбы		30,00						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно-томатным			70/30	8,1	10,32	6,90	105,87	3,80
фарш говяжий	20,40	20,00						
фарш куриный	24,48	24,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	23,94	18,00						
01.11-31.12 - 30%	25,74	18,00						
01.01-29.02 - 35%	27,68	18,00						
01.03 - 40%	30,06	18,00						
соль йодированная	0,8	0,80						
лук репчатый	8,33	7,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		84,00						
масло растительное	0,70	0,70						
соус сметанно - томатный (тк 601-2004)		30,00						
сметана 15%	15,00	15,00						
томатная паста	1,00	1,00						
вода	15,00	15,00						
соль йодированная	0,20	0,20						

мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
Гречка рассыпчатая с овощами			150	6,34	5,28	28,62	187,05	
крупа гречневая	40,00	40,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
морковь от 01.01.-25%	26,60	20,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,00
яблоки свежие	22,60	20,00						
сахар песок	12,00	12,00						
вода питьевая	180	180						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	58,40	0,00
Полдник				10,20	9,90	38,70	286,00	4,43
Ватрушка лакомка			70	4,40	4,90	29,10	178,00	0,23
мука пшеничная в/с	24,00	24,00						
яйцо куриное	4,00	4,00						
сахар песок	10,00	10,00						
масло растительное	13,00	13,00						
сода	0,20	0,20						
соль йодированная	0,70	0,70						
творог	30,00	30,00						
масса полуфабриката		81,90						
сметана 15%	3,00	3,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,20	1,20						
масло растительное	0,70	0,70						
или								
Вареники с творогом с маслом сливочным (пром. Производства)			100/5	7,00	3,00	10,00	110,00	0,72
тесто для вареников		55,00						
мука пшеничная в/с	38,00	38,00						
яйцо	3,00	3,00						
вода питьевая	15,00	15,00						
соль	1,00	1,00						
начинка		28,00						
творог	23,00	23,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
сахар песок	3,00	3,00						
мука пшеничная в/с	1,00	1,00						
масса полуфабриката		83,00						
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
или масло растительное	2,00	2,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Сырники из творога со сгущенным молоком или соусом ягодным Пром. Производства			100/15	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80
творог	95,95	95,00						
крупа манная	10,00	10,00						
сахар песок	10,00	10,00						
масло растительное	1,20	1,20						
масса полуфабриката		115,00						
молоко сгущенное	15,00	15,00						
или соус ягодный	15,00	15,00						
Чай "Ягодный микс"			200	0,01	0,00	9,98	39,98	

чай чёрный	0,50	0,50						
ягодно- яблочная смесь	10,00	10,00						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Молоко кипяченое питьевое	189	180	180	5,80	5,00	9,60	108,00	4,20
Итого:				44,67	45,07	194,77	1327,69	32,96
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами С
Завтрак				10,45	16,05	54,88	389,2	6,6
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Каша Дружба			200/5	5,20	6,90	27,20	180,00	5,17
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
вода	56,00	56,00						
крупа пшено	10,00	10,00						
крупа рисовая	15,00	15,00						
сахар песок	4,00	4,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Какао с молоком			180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,30
какао-порошок	1,40	1,40						
сахар песок	10,00	10,00						
вода	90,00	90,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00						
Второй завтрак				0,16	0,04	14,10	58,28	15,50
Напиток из кураги			150	0,16	0,04	14,10	58,28	15,50
курага	10,00	10,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода	140,00	140,00						
Обед				29,74	28,97	78,20	700,68	9,41
Салат из свежей капусты с морковью			60	1,10	3,00	4,10	48,00	
капуста б/кочанная	51,25	41,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
сахар песок	0,60	0,60						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Салат из отварной моркови с кукурузой			60	0,93	3,08	6,56	57,06	2,95
морковь до 01.01.-20%	58,59	46,87						
с 01.01 - 25%	62,34	46,87						
масса отварной моркови		43,00						
кукуруза консервированная	24,75	15,00						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56
помидоры свежие грунтовые	38,23	32,40						
или помидоры свежие парниковые	34,02	32,40						
огурцы свежие грунтовые	25,83	24,60						
или огурцы свежие парниковые	25,09	24,60						
масло растительное	3,00	3,00						
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной			250/10/5	5,96	6,75	7,41	91,00	4,73
говядина I категории	16,80	16,00						

масса отварного мяса			10						
капуста б/кочанная	62,50	50,00							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	39,9	30,00							
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00							
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00							
01.03. - 40%	50,10	30,00							
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00							
с 01.01 - 25%	15,96	12,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
масло растительное	3,00	3,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
мясной бульон	200,00	200,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
сметана 15%	5,00	5,00							
Гуляш из мяса			80	13,60	14,10	2,30	180,00	0,2	
говядина 1 категории	67,20	64,00							
масса тушеного мяса			40,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
мука пшеничная в/с	2,50	2,50							
масло растительное	3,00	3,00							
вода питьевая	25,00	25,00							
Макаронные изделия			150	4,80	4,49	37,08	212,15	0,00	
макаронные изделия	52,50	52,50							
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,00	13,68	55,88	10,52	
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00							
или ягодно-яблочная смесь " Рябина"	20,00	20,00							
вода	180,00	180,00							
сахар песок	11,00	11,00							
или									
Компот из брусники			200	0,15	0,00	16,35	61,50	1,73	
брусника	20,00	20,00							
вода	180,00	180,00							
сахар песок	12,00	12,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	55,25	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00	
Полдник				4,02	11,89	35,00	195,20		
				4,02	11,89	35,00	195,20		
Булочка пром . производства			50	5,64	16,64	45,47	240,00		
или									
Коржик молочный			50	4,02	11,89	35,00	195,20		
яйцо куриное	3,50	3,50							
сахар песок	7,40	7,40							
мука пшеничная в/с	32,50	32,50							
сода пищевая	0,07	0,07							
лимонная кислота	0,01	0,01							
вода	0,03	0,03							
масло сливочное 72,5%	15,00	15,00							
ванилин	0,01	0,01							
масса полуфабриката		58,4							
масло растительное	0,60	0,60							
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98		
чай чёрный	0,50	0,50							
вода	200,00	200,00							
лимон свежий	2,26	2,00							
сахар песок	12,00	12,00							
Итого:				44,37	56,95	182,18	1385,00	31,46	
10 день									
Химический состав								Наименование	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С
Завтрак				5,76	8,01	24,34	347,75	1,14
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	9,09	9,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Омлет натуральный			100	9,50	9,30	2,32	131,54	0,40
яйцо куриное	66,60	66,60						
молоко питьевое 2,5% жирности	38,60	38,60						
масса омлетной массы		105,20						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	1,20	1,20						
Овощи на поджаривку								
Нарезка из отварной моркови			40	0,90	0,10	4,40	22,00	1,24
морковь до 01.01.-20%	54,50	43,60						
морковь с 01.01.-25%	86,98	65,40						
соль йодированная	0,50	0,50						
масса отварной моркови		40,00						
или Огурцы свежие парниковые	21,00	20,00						
или Огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00						
или кукуруза консервированная	33,00	20,00						
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00						
вода	125,00	125,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	55,25	0,00
Второй завтрак				0,95	0,20	13,05	90,00	3,84
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84
Обед				25,41	26,09	76,57	640,00	83,29
Огурцы соленые			30	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20
огурцы соленые	50,1	30,0						
или								
Нарезка из свежих огурцов			40	0,42	0,06	1,14	6,78	
огурцы свежие грунтовые	42,0	40,0						
или огурцы свежие парниковые	42,0	40,0						
соль йодированная	0,30	0,30						
или								
Салат "Витаминный"			60	0,73	2,49	4,89	45,80	14,15
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00						
яблоки свежие	20,02	14,00						
сахар песок	1,00	1,00						
капуста б/кочанная	36,25	29,00						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			60	0,66	3,66	4,50	47,50	
свекла - до 01.01 - 20%	79,03	63,22						
свекла - от 01.01 - 25%	84,08	63,22						
свекла отварная		58,00						
масло растительное	2,00	2,00						
Суп Крестьянский с фрикадельками со сметаной			250/20/5	6,49	8,57	16,05	157,86	18,07
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03. - 40%	116,90	70,00						

морковь до 01.01.-20%	20,00	16,00						
с 01.01 - 25%	21,28	16,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
пшено	6,00	6,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	200,00	200,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
фрикадельки								
фарш куриный	10,20	10,00						
фарш говяжий	14,28	14,00						
лук репчатый	2,14	1,80						
яйцо куриное	1,30	1,20						
<i>масса полуфабриката</i>		27,00						
Львовские гречаники			70	7,35	5,89	12,03	110,02	3,70
фарш говяжий	42,00	40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13,3	10,00						
01.11.-31.12. -30%	14,30	10,00						
01.01-29.02 - 35%	15,40	10,00						
01.03. - 40%	16,70	10,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
крупа гречневая	8,00	8,00						
<i>масса отварной гречки</i>		20,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
сухари панировочный	5,00	5,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
<i>масса полуфабриката</i>		84,00						
Овощное рагу			150	2,80	7,30	12,30	126,00	0,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
капуста б/кочанная	112,50	90,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	2,00	2,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Картофельная запеканка с фаршем			200	14,57	13,23	21,83	265,16	25,22
фарш говяжий	57,12	56,00						
<i>масса готового фарша</i>		40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	212,8	160,00						
01.11.-31.12. -30%	228,80	160,00						
01.01-29.02 - 35%	246,40	160,00						
01.03. - 40%	267,20	160,00						
яйцо куриное	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
сухари пшеничные	4,00	4,00						
сметана 15%	3,00	3,00						
масло растительное	2,00	2,00						
Компот из смородины			200	0,02	0,08	13,44	56,68	40,00
смородина	20,00	20,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	55,25	0,00

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				5,50	6,10	37,00	225,00	
Булочка пром. Производства			70	5,50	6,10	37,00	225,00	
или								
Лепешка сметанная			70	5,50	6,10	37,00	225,00	0,02
мука пшеничная в/с	48,00	48,00						
дрожжи саф момент	0,45	0,45						
сахар песок	6,00	6,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
сметана	9,00	9,00						
вода питьевая или молоко питьевое	15,00	15,00						
яйцо куриное	1,30	1,30						
масса полуфабриката	87,92	87,92						
масло растительное	1,20	1,20						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Итого:				37,62	44,00	191,50	1330,00	88,27

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами
								С
Завтрак				13,23	14,59	58,45	379,90	2,42
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
сыр	9,09	9,00						
Каша жидкая молочная пшеничная			200/5	6,77	7,25	25,19	193,8	1,17
крупа пшеничная	25,00	25,00						
вода	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кофейный напиток			200	2,79	2,28	22,60	93,25	1,17
кофейный напиток	2,50	2,50						
сахар песок	11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
вода	100,00	100,00						
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	90,00	0,00
Напиток из изюма + Витамин С			150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00
изюм светлый	15,00	15,00						
сахар песок	7,00	7,00						
вода	135,00	135,00						
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84
Обед				27,13	21,60	75,55	640,14	41,26
Нарезка из свежих помидор			40	0,60	0,10	2,30	11,00	5,80
помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00						

или помидоры свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
или								
Нарезка из отварной моркови с маслом растительным			60	0,7	4,9	5,0	62,0	0,7
морковь до 01.01.-20%	79,71	63,77						
с 01.01 - 25%	84,81	63,77						
масса отварной моркови		58,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	1,5	1,5						
или								
Яйцо отварное с зеленым горошком			20/20	3,16	2,34	1,44	39,40	
яйцо куриное	20,00	20,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						
Суп с макаронными изделиями, картофелем, мясом, со сметаной			250/8/5	4,76	5,35	17,07	131,07	11,78
говядина 1 категории	13,44	12,80						
масса отварного мяса		8,00						
макаронные изделия	12,00	12,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00						
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00						
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00						
01.03. - 40%	125,25	75,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
соль	1,50	1,50						
вода	190,00	190,00						
сметана	5,00	5,00						
Биточек мясной со сметаной и сыром			70	11,00	10,26	5,33	158,01	0,97
фарш говяжий	35,70	35,00						
фарш куриный	15,30	15,00						
хлеб пшеничный	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	5,00	5,00						
яйцо куриное	2,50	2,50						
лук репчатый	8,33	7,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса полуфабриката		74,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
сыр сулугуни	5,00	5,00						
масса полуфабриката		84,00						
масло растительное		1,00						
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150					
Картофельное пюре			50	1,10	1,50	7,34	47,92	1,04
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	56,79	42,70						
01.11.-31.12. -30%	61,06	42,70						
01.01-29.02 - 35%	65,76	42,70						
01.03. - 40%	71,31	42,70						
молоко питьевое 2,5% жирности	7,88	7,50						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Капуста тушеная			100	2,66	1,60	10,00	66,66	16,95
капуста б/кочанная	125,00	100,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	2,50	2,50						

соль йодированная	1,00	1,00						
масло растительное	2,00	2,00						
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,00	13,62	55,88	10,52
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	82,8	0,00
Полдник				3,20	2,74	25,60	205,20	0,00
Майник			70	4,75	11,23	41,66	195,00	
кефир 2.5%	27,50	27,50						
крупа манная	15,50	15,50						
сахар песок	14,00	14,00						
масло сливочное 72,5%	4,00	4,00						
сода пищевая	0,15	0,15						
ванилин	0,05	0,05						
мука пшеничная в/с	11,00	11,00						
яйцо куриное	7,40	7,40						
масса п/ф		79,4						
сахарная пудра	1,00	1,00						
масло растительное	0,70	0,70						
или								
Булочка Домашняя			60	3,20	2,74	25,60	205,2	
мука пшеничная в/с	45,00	45,00						
сахар песок	1,10	1,10						
масло растительное	0,90	0,90						
соль йодированная	0,50	0,50						
дрожжи саф момент	0,45	0,45						
вода питьевая	15,00	15,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	5,60	5,60						
яйцо куриное	0,70	0,70						
тесто дрожжевое		69,00						
сахар песок	3,00	3,00						
масло растительное	0,60	0,60						
яйцо куриное	1,40	1,40						
мука пшеничная в/с	1,20	1,20						
масса полуфабриката		72,30						
Молоко кипяченое питьевое			180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00
Итого:				43,56	39,05	101,41	1280,24	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование Витамин С
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				9,93	13,31	44,98	335,24	2,68
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Каша жидкая молочная гречневая			200/5	6,77	7,25	25,19	193,8	1,17
крупа гречневая	35,00	35,00						
вода	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						

масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Суп молочный с макаронными изделиями			200/2	4,68	4,16	17,30	126,09	1,30
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода	44,00	44,00						
макаронные изделия	16,00	16,00						
сахар песок	1,20	1,20						
соль йодированная	0,57	0,57						
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,30
какао-порошок	1,40	1,40						
сахар песок	10,00	10,00						
вода	90,00	90,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00						
Второй завтрак								
Напиток из смородины			150	0,02	0,08	13,44	85,00	40,00
смородина	15,00	15,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	135,00	135,00						
Обед				19,92	16,58	81,92	611,18	21,70
Огурцы соленые	50,1	30,0	30	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20
или								
Кукуруза консервированная	49,5	30,0	30	1,40	0,30	8,40	42,00	6,30
или								
Салат из свежей капусты с морковью			60	1,10	3,00	4,10	48,00	
капуста б/кочанная	51,25	41,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
сахар песок	0,60	0,60						
масло растительное	3,00	3,00						
или								
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			60	0,83	3,5	4,76	55,6	
морковь до 01.01.-20%	31,34	25,07						
с 01.01 - 25%	33,34	25,07						
масса отварной моркови		23,00						
свекла до 01.01.-20%	46,33	37,06						
свекла - от 01.01 - 25%	49,29	37,06						
масса отварной свеклы		34,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло растительное	3,00	3,00						
или								
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56
помидоры свежие грунтовые	38,23	32,40						
или помидоры свежие парниковые	34,02	32,40						
огурцы свежие грунтовые	25,83	24,60						
или огурцы свежие парниковые	25,09	24,60						
масло растительное	3,00	3,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/30	6,10	3,20	17,00	121,00	3,70
картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,10	70,00						
01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						

морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
морковь от 01.01.-25%	19,95	15,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	180,00	180,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
<i>фрикадельки рыбные</i>								
минтай с/м б/г	41,85	31,00						
или горбуша с/м с/г	44,95	31,00						
лук репчатый	4,17	3,50						
яйцо куриное	1,50	1,50						
соль йодированная	0,30	0,30						
<i>масса полуфабриката</i>		36,00						
Бефстроганов из говядины			80	14,44	5,88	9,77	149,77	
говядина I категории	58,80	56,00						
масса готового мяса		35,00						
вода питьевая	20,00	20,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
соль	0,60	0,60						
мука пшеничная	2,00	2,00						
морковь	13,3	10,00						
сметана 15%	20,00	20,00						
масло растительное	1,20	1,20						
или								
Голубцы ленивые			70	5,56	4,42	5,20	84,12	
капуста свежая	52,50	42,00						
фарш говяжий	26,78	26,25						
крупа рис круглый	3,50	3,50						
лук репчатый	6,25	5,25						
яйцо куриное	2,19	2,19						
<i>масса полуфабриката</i>		82,60						
масло растительное	1,20	1,20						
Макароны отварные			150	5,82	4,49	37,08	212,15	0,00
макаронные изделия	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Картофель отварной			150	3,3	4,70	22,01	143,76	2,50
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	198,17	149,00						
01.11.-31.12. -30%	213,07	149,00						
01.01.-29.02 - 35%	229,46	149,00						
01.03. - 40%	248,83	149,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Отвар из шиповника			200	0,51	0,21	12,2	65,50	15,50
плоды шиповника	16,00	16,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода	184,00	184,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	82,8	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				8,98	5,04	48,17	245,58	0,22
Ватрушка с творогом			70	8,97	5,04	38,19	205,60	0,22
тесто дрожжевое	53,50	53,50						
творог	23,90	23,90						
яйцо куриное	2,50	2,50						
сахар песок	4,10	4,10						

мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	0,70	0,70						
масса полуфабриката		84,00						

или

Сырники из творога со сгущенным молоком пром. Производства			100/15	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80
творог	95,95	95,00						
крупа манная	10,00	10,00						
сахар песок	10,00	10,00						
масло растительное	1,20	1,20						
масса полуфабриката		115,00						
молоко сгущенное	15,00	15,00						
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
лимон свежий	2,26	2,00						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Итого:				38,83	34,93	176,20	1277,00	24,60

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами
								С
Завтрак				11,78	14,96	51,51	390,26	1,14
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	9,09	9,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Каша жидкая молочная ячневая			200/5	6,02	6,95	27,2	196,1	1,17
крупа ячневая	25,00	25,00						
вода	86,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00						
вода	125,00	125,00						
Второй завтрак				0,95	0,00	15,40	90,00	10,52
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,00	10,52
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00						
или ягодно-яблочная смесь " Рябинка"	15,00	15,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84
Обед				29,06	18,93	73,69	615,62	7,38
Нарезка из свежих помидор			40	0,40	0,03	1,30	37,00	2,50
помидоры свежие парниковые	42,00	40,00						
или помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00						
или								
Нарезка из отварной моркови			60	0,50	3,00	3,80	49,00	2,41
морковь до 01.01.-20%	81,63	65,30						
с 01.01 - 25%	86,85	65,30						

морковь с 01.03	94,69	65,30						
масса отварной моркови		60,00						
или								
Салат из свежей капусты с морковью			60	1,10	3,00	4,10	48,00	21,32
капуста б/к	57,50	46,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
сахар песок	0,60	0,60						
масло растительное	1,5	1,5						
или								
Винегрет овощной			60	0,9	3,12	5,77	55,12	6,78
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	34,25	25,75						
01.11.-31.12. -30%	36,82	25,75						
01.01-29.02 - 35%	39,66	25,75						
01.03 - 40%	44,29	25,75						
масса отварного картофеля		25,00						
свекла - до 01.01 - 20%	27,93	22,35						
с 01.01 - 25%	29,72	22,35						
свекла - с 01.03	32,40	22,35						
масса отварной свеклы		20,50						
огурцы соленые	16,70	13,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Рассольник ленинградский со сметаной			250/5	1,8	2,40	10,6	71,00	3,19
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	83,13	62,50						
01.11.-31.12. -30%	89,38	62,50						
01.01-29.02 - 35%	96,25	62,50						
01.03 - 40%	104,38	62,50						
крупа перловая	5,00	5,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
огурцы соленые	16,70	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	188,00	188,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Рыба запеченная в сметане			100	19,68	8,24	2,43	152,38	
горбуша с/м с/г	156,60	108,00						
или минтай с/м б/г	145,80	108,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
сметана 15%	10,00	10,00						
Картофельное пюре			150	3,3	4,70	22,01	143,76	2,50
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03. - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Компот из кураги			200	0,16	0,04	14,10	58,28	3,00
курага	15,00	15,00						
вода	185,00	185,00						
сахар песок	10,00	10,00						

или									
Компот из брусники				200	0,78	0,00	24,20	85,50	0,60
брусника		18,00	18,00						
вода		180,00	180,00						
сахар песок		12,00	12,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				30	1,65	0,3	8,55	82,8	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник					4,44	12,00	45,21	244,98	
Слойка с повидлом				50	4,43	12,00	35,23	205,00	0,08
тесто слоеное промышленного производства		50,00	50,00						
повидло		12,50	12,50						
яйцо куриное		0,60	0,60						
масса полуфабриката			62,50						
мука пшеничная в/с		0,50	0,50						
масло растительное		0,50	0,50						
Чай с сахаром				200	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный		0,50	0,50						
вода		200,00	200,00						
сахар песок		10,00	10,00						
Итого:					46,23	45,89	185,81	1340,86	19,04
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины С	
Завтрак				11,32	13,44	72,80	395,60	2,34	
Горячий бутерброд с сыром				20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08
хлеб пшеничный		20,00	20,00						
сыр		9,09	9,00						
или									
Бутерброд с маслом и повидлом				20/5/20	1,76	3,91	25,01	139,65	0,48
хлеб пшеничный		20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %		5,00	5,00						
повидло		20,00	20,00						
Каша жидкая молочная пшеничная				200/5	6,77	7,25	25,19	193,8	1,17
крупа пшеничная		25,00	25,00						
вода		56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности		120,00	120,00						
сахар песок		4,00	4,00						
масса каши			200,00						
масло сливочное 72.5 %		5,00	5,00						
Кофейный напиток				200	2,79	2,28	22,60	93,25	1,17
кофейный напиток		2,50	2,50						
сахар песок		11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности		100,00	100,00						
вода		100,00	100,00						
Второй завтрак					0,95	0,20	15,40	85,00	3,84
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)				150-200	0,95	0,20	15,4	85,00	3,84
или									
Напиток " Ягодка"				150	0,10	0,00	13,68	55,00	10,52
смородина		10,00	10,00						
яблоки свежие		5,65	5,00						
сахар песок		10,00	10,00						

вода питьевая	140,00	140,00						
Обед				20,86	21,90	92,65	573,04	0,00
Икра кабачковая			30	0,54	2,82	3,5	41,8	3,31
или								
Салат из отварной моркови с кукурузой			60	0,70	2,31	4,92	42,80	2,21
морковь до 01.01.-20%	58,59	46,87						
с 01.01 - 25%	62,34	46,87						
масса отварной моркови		43,00						
кукуруза консервированная	24,75	15,00						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Нарезка из свежих огурцов			40	0,60	0,03	1,30	11,00	2,50
огурцы свежие парниковые	40,80	40,00						
или огурцы свежие грунтовые	40,80	40,00						
или								
Салат из моркови с яблоками			60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17
морковь до 01.01.-20%	43,60	34,88						
с 01.01 - 25%	46,39	34,88						
с 01.03 - 25%	49,3	34,00						
яблоки без кожи и кожуры	35,75	24,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Свекольник со сметаной на курином бульоне			250/5	2,30	3,10	14,50	95,00	6,45
Бульон куриный	188,00	188,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58,52	44,00						
01.11.-31.12. -30%	62,92	44,00						
01.01-29.02 - 35%	67,76	44,00						
01.03. - 40%	73,48	44,00						
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	60,00						
с 01.01 - 25%	86,98	60,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
морковь от 01.01-25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
томатная паста	3,00	3,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Плов с мясом			180	14,27	15,35	39,96	264,00	
грудка куриная	67,50	50,00						
или говядина I категории	67,20	64,00						
масса тушеного мяса		40,00						
крупа рис пропаренный	46,00	46,00						
вода питьевая	99,00	99,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
морковь до 01.01.-20%	28,13	22,50						
с 01.01 - 25%	29,93	22,50						
лук репчатый	8,33	7,00						
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
масло растительное	3,00	3,00						
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,00
яблоки свежие	22,60	20,00						
сахар песок	12,00	12,00						
вода питьевая	180	180						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	56,6	0,00

Полдник				15,18	10,95	25,06	271,17	1,75	
Запеканка из творога со сгущенным молоком				80/15	12,90	9,05	11,45	190,01	0,72
творог	55,43	54,88							
крупа манная	5,60	5,60							
яйцо куриное	6,40	6,40							
сахар песок	2,40	2,40							
молоко питьевое 2,5% жирности	23,20	23,20							
масло растительное	0,96	0,96							
масса полуфабриката		92,50							
молоко сгущенное	15,00	15,00							
Чай с молоком и сахаром				200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03
чай чёрный	0,50	0,50							
сахар песок	10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00							
вода	125,00	125,00							
Итого:					38,90	43,50	205,91	1320,00	3,00
15 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование Витамин С	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				16,78	19,20	40,41	505,24	1,78	
Бутерброд с маслом и повидлом				20/5/20	1,76	3,91	25,01	139,65	0,48
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00							
повидло	20,00	20,00							
или									
Бутерброд с маслом				20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00							
Омлет натуральный				110	9,50	9,30	2,32	131,54	0,40
яйцо куриное	73,30	73,30							
молоко питьевое 2,5% жирности	42,50	42,50							
масса омлетной массы		115,80							
соль йодированная	0,50	0,50							
масло растительное	1,20	1,20							
Какао с молоком				200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,30
какао-порошок	1,60	1,60							
сахар песок	11,00	11,00							
вода	100,00	100,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1,65	0,3	8,55	56,6	0,00
Второй завтрак					0,51	0,21	12,2	65,5	15,50
Напиток из кураги				150	0,51	0,21	12,2	65,50	15,50
курага	10,00	10,00							
сахар песок	9,00	9,00							
вода	140,00	140,00							
Обед					19,18	19,43	83,96	573,50	7,54
Нарезка из свежих помидор				40	0,40	0,03	1,30	37,00	2,50
помидоры свежие парниковые	42,00	40,00							
или помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00							
или									

Винегрет овощной			60	0,9	3,12	5,77	55,12	6,78
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	34,25	25,75						
01.11.-31.12. -30%	36,82	25,75						
01.01-29.02 - 35%	39,66	25,75						
01.03 - 40%	44,29	25,75						
<i>масса отварного картофеля</i>		25,00						
свекла - до 01.01 - 20%	27,93	22,35						
с 01.01 - 25%	29,72	22,35						
свекла - с 01.03	32,40	22,35						
<i>масса отварной свеклы</i>		20,50						
огурцы соленые	16,70	13,00						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком			40	1,18	0,08	5,31	26,60	6,40
свекла - до 01.01 - 20%	68,13	50,00						
с 01.01 - 25%	72,49	50,00						
с 01.03	61,43	50,00						
<i>масса отварной свеклы</i>		30,00						
горошек зеленый консервированный	14,76	9,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Суп гороховый с мясом и гренками			250/8/10	4,94	5,60	15,30	131,00	6,10
говядина I категории	13,44	12,80						
<i>масса отварного мяса</i>		8,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03. - 40%	83,50	50,00						
горох лушѐный	20,00	20,00						
масло растительное	2,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	2,00	1,50						
вода	180,00	180,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Капуста тушеная с мясом			180	9,23	13,16	28,50	182,65	
фарш говяжий	59,16	58,00						
или говядина I категории	67,20	64,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		40,00						
капуста б/кочанная	200,00	160,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
томатная паста	3,00	3,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из изюма + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20
изюм светлый	18,00	18,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода	180,00	180,00						
или								
Компот из вишни			200	0,16	0,04	14,10	58,28	3,00
вишня	15,00	15,00						

вода	200,00	200,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				9,46	13,28	34,03	295,06	4,20
Булочка пром. Производства			50	5,16	11,20	48,83	316,96	14,60

или

Крендель песочный			50	3,66	8,28	24,43	187,06	
яйцо куриное	4,50	4,50						
сахар песок	11,00	11,00						
мука пшеничная в/с	29,30	29,30						
сода пищевая	0,14	0,14						
лимонная кислота	0,01	0,01						
вода	0,04	0,04						
сахар песок	3,60	3,60						
масло сливочное 72,5%	9,30	9,30						
масса полуфабриката		58						
масло растительное	1,20	1,20						
Молоко кипяченое питьевое	210	200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	4,20
Итого:				45,93	49,50	176,35	1439,30	29,02

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С
Завтрак				9,73	13,01	42,49	321,77	1,14
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	9,09	9,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Суп молочный рисовый с маслом			200/2	3,97	5,00	18,15	127,56	1,30
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода	44,00	44,00						
крупа рис круглый	16,00	16,00						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0.57	0.57						
масло сливочное 72,5%	2,00	2,00						
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00						
вода	125,00	125,00						
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00	0,00
Напиток из изюма + Витамин С			150	0,12	0,12	15,06	55,00	0,00
изюм светлый	15,00	15,00						
сахар песок	7,00	7,00						
вода	135,00	135,00						
Обед				29,98	20,31	74,48	618,33	64,85
Огурцы соленые			30	0,50	0,10	0,90	7,00	1,20
огурцы соленые	50,1	30,0						

или

Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			40	0,64	2,61	2,20	36,40	14,5
---	--	--	----	------	------	------	-------	------

помидоры свежие парниковые	40,95	39,00						
или помидоры свежие грунтовые	40,95	39,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Нарезка из свежего перца и огурцов			40	2,75	0,13	2,75	23,13	
огурцы свежие грунтовые	31,50	30,00						
или огурцы свежие парниковые	30,60	30,00						
перец свежий	12,50	10,00						
или								
Салат Здоровье			60	1,06	3,06	4,59	50,55	4,81
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00						
масса отварной моркови		22,94						
свекла - до 01.01 - 20%	31,34	25,07						
с 01.01 - 25%	31,89	23,98						
масса отварной свеклы		23,00						
горошек зеленый консервированный	20,02	13,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Борщ с мясом и сметаной			250/10/5	5,63	6,01	12,80	128,53	21,13
говядина 1 категории	16,80	16,00						
масса отварного мяса		10,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
капуста б/кочанная	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
сахар песок	1,75	1,75						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	200,00	200,00						
Котлета по-волжски			80	15,50	8,04	7,71	170,30	0,71
минтай с/м б/г	68,85	51,00						
фарш куриный	30,60	30,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
лук репчатый	7,14	6,00						
яйцо куриное	3,00	3,00						
сухари панировочные	6,00	6,00						
масса полуфабриката		96,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150					
Картофельное пюре			50	1,10	1,50	7,34	47,92	1,04
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	56,79	42,70						
01.11.-31.12. -30%	61,06	42,70						
01.01-29.02 - 35%	65,76	42,70						
01.03. - 40%	71,31	42,70						
молоко питьевое 2,5% жирности	7,88	7,50						

масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Капуста тушеная			100	2,66	1,60	10,00	66,60	16,95
капуста б/кочанная	125,00	100,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	2,00	2,00						
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,00	13,68	55,88	10,52
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				5,61	4,20	41,98	227,98	0,90
Шанежка с картофелем			60	5,60	4,20	32,00	188,00	0,90
мука пшеничная в/с	21,30	21,30						
дрожжи саф момент	0,30	0,30						
сахар песок	1,10	1,10						
яйцо куриное	1,10	1,10						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло растительное	0,90	0,90						
молоко питьевое 2,5% жирности	8,00	8,00						
масса теста		32,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	46,15	34,70						
01.11.-31.12. -30%	49,62	34,70						
01.01-29.02 - 35%	53,44	34,70						
01.03. - 40%	57,95	34,70						
молоко питьевое 2,5% жирности	2,10	2,00						
масло сливочное 72.5 %	1,00	1,00						
масса картофельного фарша		39,70						
яйцо куриное для смазки изделия	0,70	0,70						
сметана 15% для смазки изделия	1,80	1,80						
масса полуфабриката		72,00						
масло растительное	0,50	0,50						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Итого:				45,44	43,00	174,01	1220,00	0,90
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами С
Завтрак				11,02	14,79	61,00	396,00	2,81
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Каша пшенная молочная жидкая			200/5	6,40	7,45	27,44	203,30	1,56
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
вода	56,00	56,00						

пшено	30,00	30,00						
сахар песок	4,00	4,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кофейный напиток			200	2,79	2,28	22,60	93,25	1,17
кофейный напиток	2,50	2,50						
сахар песок	11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
вода	100,00	100,00						
Второй завтрак				0,08	0,08	11,94	47,58	2,00
Напиток из яблок + Витамин С			150	0,08	0,08	11,94	47,58	2,00
яблоки свежие	16,95	15,00						
сахар песок	7,00	7,00						
Обед				31,96	24,10	99,05	693,00	50,97
Салат " Цветной"			40	0,99	2,39	3,70	55,50	3,16
морковь до 01.01	25,00	20,00						
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00						
масса вареной моркови		13,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
масса вареного картофеля		15,00						
соленый огурец	16,70	10,00						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Салат из свежих огурцов			40	0,40	3,06	1,10	33,35	2,50
огурцы свежие парниковые	39,78	39,00						
или огурцы свежие грунтовые	39,78	39,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Салат из свеклы с огурцами			60	0,70	3,00	3,10	42,00	0,04
свекла	61,31	49,05						
свекла	65,24	49,05						
масса отварной свеклы		45,00						
огурцы соленые	21,71	13,00						
или огурцы свежие грунтовые	13,65	13,00						
или огурцы свежие парниковые	13,65	13,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Нарезка из отварной моркови с маслом растительным			40	0,50	3,00	3,80	49,00	2,41
морковь до 01.01.-20%	53,14	42,51						
с 01.01 - 25%	57,99	43,60						
морковь с 01.03	63,22	43,60						
масса отварной моркови		39,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной			250/8/5	8,19	3,31	19,81	142,82	7,81
говядина 1 категории	13,44	12,80						
масса отварного мяса		8,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						

01.03 - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
морковь с 01.01.-25%	17,29	13,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
вода	188,00	188,00						
Котлета мясная			70	10,80	8,20	11,20	162,30	0,10
фарш говяжий	28,56	28,00						
фарш куриный	20,40	20,00						
хлеб пшеничный	15,00	15,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	8,00	8,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		84						
соус сметанно -томатный (тк 601-2004)		30,00						
сметана 15%	15,00	15,00						
томатная паста	1,00	1,00						
вода	15,00	15,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
или								
Азу			80	13,19	13,36	2,61	138,40	
говядина 1 категории	67,20	64,00						
масса тушеного мяса		40,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00						
лук репчатый	5,95	5,00						
огурцы соленые	10,02	6,00						
мука пшеничная в/с	1,60	1,60						
масло растительное	1,00	1,00						
вода питьевая	35,00	35,00						
Макароны отварные			150	5,82	4,49	37,08	212,15	0,00
макаронные изделия	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кисель из свежих ягод			180	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00
смородина с/м	15,00	15,00						
или брусника с/м	15,00	15,00						
или смородина с/м	15,00	15,00						
сахар песок	12,00	12,00						
крахмал	8,60	8,60						
вода питьевая	170,00	170,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				6,33	15,79	28,14	270,00	1,32
Слойка с сахаром			50	4,23	11,89	24,94	185,00	1,32
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50						
сахар песок	0,80	0,80						
яйцо	0,60	0,60						
мука пшеничная в/с	0,60	0,60						
масло растительное	0,50	0,50						
Кисломолочный напиток			180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00

Итого:				40,00	54,68	200,13	1406,58	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами С
Завтрак				10,38	14,90	68,93	444,80	6,95
Бутерброд с маслом и повидлом			20/5/20	1,76	3,91	25,01	139,65	0,48
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
повидло	20,00	20,00						
Каша Дружба			200/5	5,20	6,90	27,20	198,00	5,17
пшено	10,00	10,00						
крупа рисовая	15,00	15,00						
вода питьевая	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Какао с молоком			180	3,42	4,09	16,72	107,15	1,30
какао-порошок	1,40	1,40						
сахар песок	10,00	10,00						
вода	90,00	90,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00						
Второй завтрак				0,02	0,08	13,44	85,00	40,00
Напиток из смородины			150	0,02	0,08	13,44	85,00	40,00
смородина	15,00	15,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	135,00	135,00						
Обед				23,22	11,86	53,95	572,50	25,17
Салат витаминный			60	0,70	3,00	5,50	52,00	9,30
капуста б/кочанная	35,0	28,0						
яблоки свежие (без семян и кожицы)	18,6	13,0						
морковь до 01.01.-20%	20,00	16,00						
с 01.01 - 25%	21,28	16,00						
сахар песок	2,00	2,00						
масло растительное	3,00	3,00						
или								
Нарезка из свежих огурцов			40	0,60	0,03	1,30	11,00	2,50
огурцы свежие парниковые	40,80	40,00						
или огурцы свежие грунтовые	40,80	40,00						
или								
Салат из свеклы с огурцами			60	0,70	3,00	3,10	42,00	0,04
свекла	61,31	49,05						
свекла	65,24	49,05						
масса отварной свеклы		45,00						
огурцы соленые	21,71	13,00						
или огурцы свежие грунтовые	13,65	13,00						
или огурцы свежие парниковые	13,65	13,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	2,00	2,00						
Суп овощной на курином бульоне со сметаной			250/5	2	3,40	10,00	79,00	3,50
капуста б/кочанная	31,25	25,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						

01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	23,94	18,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
соль	1,50	1,50						
горошек консервированный	16,70	10,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
масло растительное	4,00	4,00						
бульон куриный	188,00	188,00						
Жаркое по-домашнему			180	16,95	7,88	21,9	228,00	19,2
грудка куриная	67,50	50,00						
масса тушеного мяса		40,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	159,60	120,00						
01.11.-31.12. -30%	171,60	120,00						
01.01-29.02 - 35%	184,56	120,00						
01.03 - 40%	200,40	120,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00						
томатная паста	3,00	3,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Компот из изюма + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20
изюм светлый	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				13,05	8,44	20,53	250,26	0,80
Сырники из творога со сгущенным молоком или соусом ягодным Пром. Производства			100/15	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80
творог	95,95	95,00						
крупа манная	10,00	10,00						
сахар песок	10,00	10,00						
масло растительное	1,20	1,20						
масса полуфабриката		115,00						
молоко сгущенное	15,00	15,00						
или соус ягодный	15,00	15,00						
или								
Вареники из творога пром. Произ.			100/20	13,05	8,44	20,53	210,28	0,80
творог	90,90	90,00						
крупа манная	6,00	6,00						
яйцо куриное	4,00	4,00						
сахар песок	7,00	7,00						
мука пшеничная в/с	10,00	10,00						
масло растительное	1,20	1,20						
масса полуфабриката		117,00						
молоко сгущенное	20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
лимон свежий	2,26	2,00						

вода	200,00	200,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Итого:				46,67	35,28	211,00	1352,56	72,92
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами С
Завтрак				13,80	15,21	63,71	390,26	2,31
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05	0,11
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	9,09	9,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Каша жидкая молочная ячневая			200/5	6,02	6,95	27,2	196,1	1,17
крупя ячневая	25,00	25,00						
вода	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16	1,03
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00						
вода	125,00	125,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84
или								
Напиток из кураги			200	0,16	0,04	14,10	87,00	3,00
курага	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Обед				23,01	31,42	101,88	666,88	19,01
Салат из свежих помидоров и огурцов			40	0,58	3,69	2,23	44,52	10,56
помидоры свежие грунтовые	23,60	20,00						
или помидоры свежие парниковые	21,00	20,00						
огурцы свежие грунтовые	19,95	19,00						
или огурцы свежие парниковые	19,38	19,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Салат из кукурузы консервированной			40	1,72	3,70	4,80	59,58	
кукуруза консервированная	64,35	39,00						
сахар песок	1,00	1,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Нарезка из отварной свеклы			60	0,66	0,10	5,28	25,20	
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40						
свекла - от 01.01 - 25%	86,98	65,40						
свекла отварная		60,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
или								
Нарезка из моркови отварной с маслом			60	0,7	4,9	5	62	0,7
морковь до 01.01.-20%	79,03	63,22						

с 01.01 - 25%	84,08	63,22							
масса отварной моркови		58,00							
соль йодированная	0,30	0,30							
масло растительное	2,00	2,00							
Суп с мясными фрикадельками			250/30	6,20	4,20	16,4	128,00	8,49	
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00							
с 01.01 - 25%	19,95	15,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
масло растительное	3,00	3,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00							
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00							
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00							
01.03 - 40%	116,90	70,00							
соль йодированная	1,20	1,50							
лавровый лист	0,01	0,01							
вода	188,00	188,00							
фрикадельки									
фарш куриный	17,85	17,50							
фарш говяжий	17,85	17,50							
лук репчатый	3,21	2,70							
яйцо куриное	1,30	1,90							
масса полуфабриката		39,60							
Рыба запеченная			100	7,00	3,60	0,54	82,89	1,47	
горбуша с/м с/г	174,00	120,00							
или минтай с/м б/г	162,00	120,00							
соль йодированная	0,70	0,70							
масло растительное	1,20	1,20							
соус сметанно -томатный (тк 601-2004)		30,00							
сметана 15%	15,00	15,00							
томатная паста	1,00	1,00							
вода	15,00	15,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
или									
Биточки рыбные в молочном соусе			80/50	7	17,60	9,56	135,40	1,14	
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	37,80	28,00							
горбуша с/м с/г	33,35	23,00							
хлеб пшеничный	14,00	14,00							
вода	11,00	11,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
яйцо куриное	4,00	4,00							
масло растительное	1,30	1,30							
сухари панировочный	6,00	6,00							
масса полуфабриката		96,00							
соус сметанный		50,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	12,50	12,50							
мука пшеничная в/с	3,75	3,75							
вода питьевая	37,50	37,5							
Рис отварной			150	3,64	5,37	36,69	209,70	0,00	
крупа рис круглый	52,50	52,50							
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00							
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,00	13,68	55,88	10,52	
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00							
вода	180,00	180,00							

сахар песок	11,00	11,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				11,30	11,10	46,60	265,00	2,62
Лепешка сметанная			70	5,50	6,10	37,00	190,00	0,02
мука пшеничная в/с	48,00	48,00						
дрожжи саф момент	0,45	0,45						
сахар песок	6,00	6,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
сметана	9,00	9,00						
вода питьевая или молоко питьевое	15,00	15,00						
яйцо куриное	1,30	1,30						
масса полуфабриката	87,92	87,92						
масло растительное	1,20	1,20						
Молоко кипяченое питьевое	189	180	180	5,80	5,00	9,60	75,00	2,60
Итого:				44,55	49,50	215,10	1412,14	0,91

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наимен
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витами С
Завтрак				10,06	11,54	56,32	370,73	0,08
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85	0,08
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
сыр	9,09	9,00						
Каша молочная кукурузная с маслом			200/5	4,73	6,18	27,13	183,60	1,17
крупа кукурузная	25,00	25,00						
вода	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар песок	4,00	4,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00	3,84
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150	0,95	0,20	15,4	90,00	3,84
Обед				18,35	17,99	66,36	520,70	34,71
Яйцо отварное с зеленым горошком			20/20	3,16	2,34	1,44	39,40	
яйцо куриное	20,00	20,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						
или								
Яйцо отварное	40,00	40,00	40	5,20	4,80	4,50	62,80	
или								
Нарезка из свежих огурцов			40	0,60	0,00	2,30	11,00	5,80
огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
или огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00						
или								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	66,00	40,0	40,0	3,90	0,10	6,3	42,0	7,00

Рыбный суп			250/25	5,86	4,87	9,94	115,00	11,76
горбуша с/м с/г	43,50	30,00						
или минтай с/м б/г	40,50	30,00						
или сом с/м с/г	49,20	30,00						
масса отварной рыбы		25,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00						
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
крупа перловая или рисовая	7,50	7,50						
морковь до 01.01-20%	12,50	10,00						
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	213,00	213,00						
соль йодированная	1,20	1,50						
или								
Суп- пюре овощной с гренками			250 /10	4,43	5,78	24,42	168,24	20,45
картофель 01.09-31.10	119,70	90,00						
картофель 01.11-31.12	128,70	90,00						
картофель 01.01-29.02	138,60	90,00						
картофель с 01.03	150,30	90,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь до 01.01	25,00	20,00						
морковь с 01.02	26,60	20,00						
масло растительное	4,00	4,00						
бульон от картофеля	130,00	130,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Гренки								
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Ёжики мясные			70	9,20	10,30	5,30	151,00	3,80
фарш говяжий	47,94	47,00						
фарш куриный	17,85	15,00						
лук репчатый	8,00	8,00						
яйцо куриное	7,00	2,00						
крупа рис круглый	5,60	5,60						
соль	0,80	0,80						
мука пшеничная		94,40						
масса полуфабриката	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа								
Капуста тушеная			150	3,60	3,30	11,70	91,00	27,50
капуста б/кочанная	197,50	158,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
масло растительное	4,00	4,00						
или								
Картофельное пюре			150	3,25	4,70	22,01	143,76	2,50
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	183,04	128,00						
01.11.-31.12. -30%	197,12	128,00						

01.01-29.02 - 35%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Отвар из шиповника			200	0,51	0,21	12,2	65,50	15,50
плоды шиповника	16,00	16,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	54,3	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	0,00
Полдник				11,07	8,94	41,39	261,60	0,22
Булочка пром.производства			60	8,97	5,04	38,19	205,60	

или

Ватрушка с творогом			70	8,97	5,04	38,19	205,60	0,22
тесто дрожжевое	53,50	53,50						
творог	25,40	25,40						
яйцо куриное	3,00	3,00						
сахар песок	4,40	4,40						
мука пшеничная в/с	2,60	2,60						
масло растительное	1,80	1,80						
<i>масса полуфабриката</i>		<i>84,00</i>						
Кисломолочный напиток			180	2,10	3,90	3,20	56,00	0,00
Итого:				40,43	38,67	179,47	1243,03	38,85
Соль йодированная в расчете на 1 день	4,50	4,50						
Среднее значение за период:				43,03	45,12	184,40	1329,55	33,24
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 3 до 7 лет (75% от суточной потребности)				40,50	45,00	195,75	1350,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности				1,00	1,00	4,00		