

ПРИМЕРНОЕ 20 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ	
---	--

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 12 лет и старше лет (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

	1 день
--	--------

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			20/10	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
или								
Бутерброд с джемом			25/15	1,30	0,20	9,20	44,40	№2-2011
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
джем	15,00	15,00						
Каша жидкая молочная рисовая			250/5	2,61	9,90	28,23	180,00	№182-2011
крупа рисовая	28,00	28,00						
вода	70,00	70,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	157,00	157,00						
сахар песок	6,00	6,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			150/20	18,16	6,54	32,19	340,17	№219-2011
творог	151,5	150,00						
яйцо куриное	4,99	4,99						
мука пшеничная в/с	7,99	7,99						
крупа манная	7,99	7,99						
сахар песок	12,00	12,00						
масса полуфабриката		182,97						
мука пшеничная в/с	3,79	3,79						
масло растительное	1,50	1,50						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								

Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	174,00	174,00	150/20	18,16	6,54	31,29	341,17	
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	1,50	1,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	9	9						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	20						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
ИТОГО:				23,57	22,83	91,11	713,84	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1,10	8,60	12,60	67,50	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	117,50	94,00						
с 01.01 - 25%	125,02	94,00						
масса отварной свеклы		82,00						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
масло растительное	3,00	3,00						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	99,75	95,00						
или помидоры свежие парниковые	99,75	95,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			100/30	13,15	8,62	9,88	172,36	№ 316а -2006
филе куриное	70,40	64,00						
или фарш говяжий	20,40	20,00						
или фарш домашний	81,60	80,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00						

01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00						
01.01-29.02 - 35%	27,72	18,00						
01.03 - 40%	30,06	18,00						
лук репчатый	13,57	11,40						
яйцо куриное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса полуфабриката		120,00						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		120,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Тефтели рыбные			100	11,10	8,04	17,80	198,20	№593 -2006
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	160,00	100,00						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	160,00	100,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	160,00	100,00						
лук репчатый	19,75	16,60						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	10,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо куриное	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус сметанно- томатный			30					№ 601-2004
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Пюре картофельное			180	3,35	4,70	22,01	143,76	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
или								
Гречка рассыпчатая			180	4,79	6,33	34,34	224,46	№ 67-2011
крупа гречневая	60,00	60,00						
вода питьевая	106,50	127,80						

масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
соль йодированная	1,80	1,80						
Компот из сухофруктов +Витамин С			200	0,60	0,08	21,52	90,70	№ 350-2011
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
или								
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,97	0,25	13,28	90,00	
ИТОГО:				21,57	22,45	98,09	661,62	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
сыр сулугуни	15,15	15,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Борщ с мясом и сметаной			250/15/5	5,79	8,00	12,93	195,00	№ 170-2005
говядина гуляш	25,20	24,00						
курица-тушка	23,93	21,75						
масса отварного мяса		15,00						
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 белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						

лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Пирог Царский			100	7,50	10,69	35,23	183,00	№ 85-2006
масло сливочное 72.5 %	9,84	9,84						
мука пшеничная в/с	28,40	28,40						
сода пищевая	0,19	0,19						
лимонная кислота	0,08	0,08						
вода питьевая	0,24	0,24						
яйцо куриное	10,72	10,72						
творог 9%	62,00	62,00						
сахар песок	3,84	3,84						
масса п/ф		115,31						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	190,00	190,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
или								
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	50,00	50,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	
ИТОГО:				22,38	24,11	92,93	647,44	

4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭН, ккал	

			б/б/а/д, г	б/б/а/в, г	з/а/р/в, г	с/л/а, г	с/д, ккал	номер рецептуры
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированная	0,50	0,50						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			100	1,65	5,08	9,4	90,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	3,30	3,30						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
или								
Салат овощной			100	3,00	6,66	12,16	120,68	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	58,65	44,10						
01.11.-31.12. -43%	63,06	44,10						
01.01-29.02 - 54%	67,91	44,10						
01.03 - 67%	73,65	44,10						
масса отварного картофеля		42,00						
морковь до 01.01.-25%	55,13	44,10						
с 01.01 - 33%	58,65	44,10						
масса отварной моркови		42,00						
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00						
масло растительное	6,00	6,00						
Бефстроганов			100	9,10	11,69	2,96	120,04	№ 250-2011
говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса готового мяса		50,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	15,00	15,00						
вода питьевая	30,00	30,00						

мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116	
печень говяжья	75,90	69,00						
масса готовой печени		50,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		50,00						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			180	8,78	5,01	44,50	217,82	№ 309-2011
макароны отварные	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
или								
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	№245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01.-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	20						
или								
Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	21,64	104,68	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	10,00	10,00						

вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,97	0,25	13,28	90,00	
				22,15	22,23	96,94	664,06	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом и повидлом			30/10/20	1,44	3,86	24,89	114,24	№2-2011
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
повидло	20,00	20,00						
или								
Бутерброд с джемом			25/20	1,82	0,28	12,93	62,43	
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
джем	20,00	20,00						
Омлет натуральный			200	15,30	14,50	28,42	328,22	№ 210-2011
яйцо куриное	158,00	158,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	53,00	53,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
масса полуфабриката		212,00						
масло растительное	2,30	2,30						
или масло сливочное 72.5 %	2,30	2,30						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	170,00	170,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
или								
Какао с молоком			200	3,80	4,54	20,58	119,05	№ 382-2011
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						

или								
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			170	0,66	0,38	14,25	95,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	56,70	
ИТОГО:				22,70	23,50	99,72	713,21	
Итого за 5 дней :				112,37	115,12	478,79	3400,17	
Средняя за 1 день :				22,47	23,02	95,76	680,03	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром			25/15	5,55	9,75	15,75	172,50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	15,15	15,00						
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
Кукуруза консервированная			100	1,41	0,11	7,51	38,15	№ 245-2006
кукуруза консервированная	165,00	100,00						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	2,00	3,00						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
или								
Салат Здоровье			60	1,76	5,10	7,65	100,91	
морковь до 01.01.-25%	31,25	40,95						

с 01.01 - 33%	33,25	40,95						
масса отварной моркови		39,00						
свекла - до 01.01 - 20%	31,34	47,96						
с 01.01 - 25%	31,89	47,96						
масса отварной свеклы		44,00						
горошек зеленый консервированный	20,02	13,00						
масло растительное	1,50	5,00						
Гречка по -купчески			200	12,80	8,43	33,80	280,00	№ 220-2005
филе куриное	67,10	61,00						
или говядина I катгории	84,00	80,00						
или фарш говяжий пром.производства		72,50						
или свинина мясная	73,50	70,00						
масса готового мяса		50,00						
крупа гречневая	43,00	43,00						
вода для варки	100,00	100,00						
морковь	15,96	12,00						
лук репчатый	26,18	22,00						
масса пассерованных овощей		20,00						
соль	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
ИТОГО:				21,91	23,47	95,49	687,57	

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

Слойка с сахаром			50	1,70	6,90	19,00	143,00	
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50						
сахар песок	0,50	0,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Булочка пром.производства			50	0,90	3,45	9,40	69,00	
Плов с мясом			250	16,4	14,3	34,1	399,5	№265-2011
говядина 1 категории	84,00	80						
или филе куриное	67,10	61						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	84,00	80						
или свинина мясная	73,50	70						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19,04	16						
соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
лимон	2,28	2,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,00	0,60	16,20	77,80	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	56,74	
				22,08	22,00	92,58	648,04	

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

Нарезка из отварной свеклы			100	1,22	0,12	6,60	25,25	№ 44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00						
с 01.01 - 25%	144,97	109,00						
масса отварной свеклы		100,00						
зелень свежая	0,50	0,50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,83	6,50	84,16	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	100,80	96,00						
или помидоры свежие парниковые	100,80	96,00						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Сердце говяжье в соусе			100	8,43	9,30	5,00	113,00	№593-2006
Сердце говяжье	79,03	72,50						
масса отварного мяса		50,00						
морковь до 01.01.-25%	10	8						
с 01.01 - 33%	11	8						
лук репчатый	5,95	5						
соус		50,00						№600
сметана	11,00	11,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
или								
Печень по строгановски			100	11,3	10,5	0,8	143	№431-2004
печень говяжья	75,90	69,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		50,00						№600-2004
сметана	10,00	11,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	50,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			180	9,01	2,20	39,10	231,36	№ 309-2011
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004

кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	20,00	20,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00						
вода питьевая	20,00	20,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,00	0,60	16,20	77,80	
ИТОГО:				23,61	22,23	100,11	712,92	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	100,80	96,00						
или огурцы свежие парниковые	100,80	96,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
01.11.-31.12. -30%	35	26						
01.01-29.02 - 35%	38	26						
01.03 - 40%	44	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	22	16						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		27						

огурцы соленые без уксуса	26	14						
лук репчатый	17,85	15						
или лук зеленый	15	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
Рыба запеченная под овощами			100	14,25	11,48	23,26	216,79	№374 -2004
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	158,59	99,12						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	134,40	84,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	112,00	70,00						
масса запеченой рыбы		70,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00						
с 01.01 - 25%	39,90	30,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00						
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	22,40	204,18	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
или								
Рис припущенный			180	3,91	6,93	20,26	265,11	(№ 305-2011)
крупа рис пропаренный	63,00	63,00						
масло сливочное 72.5 %	4,80	4,80						
Соус томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	1,50	1,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	

ИТОГО:				21,55	22,41	93,04	674,74	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	2,00	3,00						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	190	100	100	0,83	0,16	1,66	10,66	№101-2004
или								
Яйцо отварное с зеленым горошком			100	5,28	4,84	5,30	65,12	
Яйцо отварное	80,00	80,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						
Фрикадельки в соусе			100/30	9,21	12,25	11,31	166,27	(№ 280-211)
филе куриное	59,95	54,50						
фарш говяжий пром.производства	22,44	22,00						
или фарш домашний пром.производства	55,08	54,00						
хлеб пшеничный	16,00	16,00						
вода питьевая	11,00	11,00						
лук репчатый	8,93	7,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	4,00	4,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		120,00						
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65						
Соус сметанный		30						(№ 330-2011)
сметана 15%	8,40	8,00						
мука пшеничная	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						

Гречка рассыпчатая			180	4,80	7,04	30,12	218,07	(№ 67-2011)
крупa гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	142,60						
масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200	200						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,22	13,28	56,74	
ИТОГО:				23,13	24,72	97,45	676,77	
Итого за 5 дней :				112,28	114,83	478,67	3400,04	
Средняя за 1 день :				22,46	22,97	95,73	680,01	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			30/15	1,87	8,94	10,25	129,14	(№ 1-2014)
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
масло сливочное 72,5%	15,00	15,00						
или								
Бутерброд с джемом			25/15	1,36	0,25	10,71	44,98	(№2-2011)
хлеб ншеничный	25,00	25,00						
джем	15,00	15,00						
Каша пшеничная с маслом			200/3	2,01		29,53	180,00	(№264-2013)
крупa пшеничная	25,00	25,00						
вода	86,00	86,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00						
сахар песок	5,00	5,00						

масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			150/20	18,16	6,54	32,19	301,25	№219-2011
творог	151,5	150,00						
яйцо куриное	4,99	4,99						
мука пшеничная в/с	7,99	7,99						
крупа манная	7,99	7,99						
сахар песок	12,00	12,00						
масса полуфабриката		182,97						
мука пшеничная в/с	3,79	3,79						
масло растительное	1,50	1,50						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	174,00	174,00	150/20	18,16	6,54	31,29	301,25	
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 377-2011)
чай заварка	0,50	0,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
ИТОГО:				22,75	21,98	91,35	691,67	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром			30/10/10	5,55	9,75	15,75	172,50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	10,10	10,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
или								
Бутерброд с сыром			20/10	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10,10	10,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Суп гороховый с птицей и гречками			250/15	11,02	12,77	30,54	195,21	(№ 36-2011)

курица тушка	26,35	18,30						
масса отварного мяса		15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 67%	100,20	60,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
или								
Суп - пюре с птицей и гречками			250/15	5,63	9,51	23,68	109,63	(№ 104-2018)
филе куриное	16,50	15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						
01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	23,94	18,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	20,00	20,00						
бульон от картофеля	80,00	80,00						
масло сливочное 72,5%	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированное	1,50	1,50						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Какао с молоком			200	3,84	4,59	18,64	123,14	(№ 382-2011)
какао-порошок	3,00	3,00						
вода питьевая	20,00	20,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						

Чай с молоком и сахаром			200	1,57	1,31	14,42	75,81	(№ 685-2004)
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевос 2,5% жирности	120,00	120,00						
вода питьевая	80,00	80,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0,4	0,0	14,4	59,2	
ИТОГО:				22,60	24,12	98,61	653,34	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированая	0,50	0,50						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
01.11.-31.12. -30%	35	26						
01.01-29.02 - 35%	38	26						
01.03 - 40%	44	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	22	16						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		27						
огурцы соленые без уксуса	26	14						
лук репчатый	17,85	15						
или лук зеленый	15	15						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								

масло растительное	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	12,3	11,89	10,12	203,5	№494-2004
грудка куриная на кости	181	125						
или бедро куриное	157	155						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Макаронны отварные			180	9,01	2,20	39,10	231,36	№ 309-2011
макаронные изделия	72,00	72,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
или								
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	22,40	202,11	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,60	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
ИТОГО:				21,45	23,14	92,44	712,85	
14 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Номер рецептуры
Кукуруза консервированная			100	1,41	0,11	7,51	38,15	№ 245-2006
кукуруза консервированная	165,00	100,00						
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Нарезка из отварной свеклы			100	1,22	0,12	6,60	25,25	№ 44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00						
с 01.01 - 25%	144,97	109,00						
масса отварной свеклы		100,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из моркови с сыром			100	1,15	2,08	6,69	53,69	(№ 10-2001)
морковь - до 01.01 - 20%	108,94	87,15						
с 01.01 - 25%	115,91	87,15						
масса отварной моркови		83,00						
сыр	13,13	13,00						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Жаркое по-домашнему			250	14,98	8,36	30,14	202,17	(№ 369-2013)
филе куриное	67,10	61,00						
или свинина	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	199,50	150,00						
01.11.-31.12. -30%	214,50	150,00						
01.01-29.02 - 35%	230,70	150,00						
01.03 - 40%	250,50	150,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
морковь до 01.01.-20%	32,50	26,00						
морковь с 01.01.-25%	34,58	26,00						
лавровый лист	0,01	0,01						

томатная паста	6,00	6,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	15,00	15,00						
Слойка с повидлом			50	5,43	9,00	34,36	169,12	
тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00						
повидло	20,00	20,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Булочка пром.производства			50	0,90	3,45	9,40	69,00	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	0,50	1,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,00	0,60	16,20	77,80	
ИТОГО:				23,57	23,87	97,18	647,19	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	190	100	100	0,83	0,16	1,66	10,66	№101-2004
или								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
01.11.-31.12. -30%	35	26						
01.01-29.02 - 35%	38	26						
01.03 - 40%	44	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	22	16						
масса отварной свеклы		15						

морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		27						
огурцы соленые без уксуса	26	14						
лук репчатый	17,85	15						
или лук зеленый	15	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
или								
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами			100	2,01	4,98	11,75	110,78	(№75-20133)
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	106						
01.11.-31.12. -30%	152	114						
свекла до 01.01.-20%	109	87						
с 01.01 - 25%	116	87						
масса отварной свеклы		80						
огурцы соленые	28,5	15						
масло растительное	5	5						
Тефтели рыбные			100	13,04	8,14	15,87	120,89	№593 -2006
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	168,00	105,00						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	168,00	105,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	168,00	105,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
хлеб пшеничный	10,00	15,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Мука пшеничная	6,00	6,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	20,17	200,14	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Рис припущенный			180	3,91	6,93	20,26	265,11	(№ 305-2011)

крупa рис пропаренный	63,00	63,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Соус томатный			30					№ 601-2004
пастa томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Кофейный напиток			200		2,9	21,4	124	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
вода питьевая	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,60	0,20	16,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
ИТОГО:				22,11	22,11	99,27	694,87	
Итого за 5 дней :				112,48	115,22	478,85	3399,92	
Средняя за 1 день :				22,50	23,04	95,77	679,98	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			250/20	11,36	5,05	16,02	170,12	(№ 158-2013)
курица- тушка	42,05	29,00						
масса отварной курицы		20,00						
макаронные изделия (лапша)	14,00	14,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода питьевая	144,00	144,00						
Манник "Ванилька"			80	4,56	6,72	30,14	194,00	(№ 274-2006)

кефир 2.5%	32,00	32,00						
крупа манная	22,40	22,40						
сахар песок	19,20	19,20						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
сода пищевая	0,40	0,40						
ванилин	0,05	0,048						
мука пшеничная	9,60	9,60						
яйцо куриное	7,60	7,60						
<i>масса п/ф</i>		<i>101,2</i>						
масло растительное	1,00	1,00						
Кисель Витаминизированный "Витошка"			200	1,70	6,95	15,05	111,00	
Сухая смесь "Витошка"	25,00	25,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	21,64	104,68	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
Йогурт			125	2,2	2,8	11,0	78,0	
ИТОГО:				21,47	21,87	94,89	651,16	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			20/10	1,60	8,70	9,90	124,00	(№ 1-2014)
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
Горошек зеленый отварной			100	3,01	0,16	6,12	38,14	(№ 131/1-2013)
горошек консервированный	154,00	100,00						
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1-2011
помидоры свежие парниковые	52,50	50						
или помидоры свежие грунтовые	52,50	50						
огурцы свежие парниковые	47,25	45						
или огурцы свежие грунтовые	47,25	45						

масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
или								
Салат из белокочанной капусты с зеленью			100	1,28	3,11	8,96	72,75	(№ 80-2013)
капуста б/кочанная	120,00	96,00						
кислота лимонная	0,20	0,20						
соль	0,80	0,80						
сахар песок	1,20	1,20						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	2,00	2,00						
зелень свежая	2,03	1,50						
Плов с мясом			250	17,4	14,3	34,1	399,5	№265-2011
говядина 1 категории	84,00	80						
или филе куриное	67,10	61						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	84,00	80						
или свинина мясная	73,50	70						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19,04	16						
соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
или								
Рагу овощное с мясом			220	14,98	14,54	29,23	304,12	(№ 89-2010)
свинина	91,35	87,00						
или филе куриное	80,52	73,20						
масса готового мяса		60,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106,40	80,00						
01.11.-31.12. -30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь до 01.01.-20%	21,25	17,00						
с 01.01 - 25%	22,61	17,00						
капуста б/кочанная	75,00	60,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						

томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	4,00	4,00						
Какао с молоком			200	3,80	4,54	25,80	119,05	(№ 382-2011)
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
или								
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3,1	2,9	21,4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	44,00	
ИТОГО:				22,00	22,96	93,57	691,07	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные свежие			100	0,66	0,10	11,00	6,60	(№ 71-2011)
помидоры свежие грунтовые	105,00	100,00						
или помидоры свежие парниковые	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	190	100	100	0,83	0,16	1,66	10,66	№101-2004
огурцы соленые	114	60,00						
или								
Салат овощной			100	3,00	6,66	12,16	120,68	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	58,65	44,10						
01.11.-31.12. -43%	63,06	44,10						
01.01-29.02 - 54%	67,91	44,10						
01.03 - 67%	73,65	44,10						
масса отварного картофеля		42,00						
морковь до 01.01.-25%	55,13	44,10						
с 01.01 - 33%	58,65	44,10						
масса отварной моркови		42,00						
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00						
масло растительное	6,00	6,00						

Котлета мясная			100	13,72	13,25	18,6	285,36	№440-2004
филе куриное	51,15	46,50						
фарш говяжий	24,99	24,50						
хлеб пшеничный 60%	15,50	15,50						
вода для замачивания хлеба	14,00	14,00						
яйцо куриное	3,00	3,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
соль	0,80	0,80						
масса п/ф		115,30						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
Гречка рассыпчатая			180	4,79	7,03	34,34	214,21	№ 67-2011
крупа гречневая	60,00	60,00						
вода питьевая	106,50	127,80						
масло сливочное 72.5 %	4,80	4,80						
соль йодированная	1,80	1,80						
или								
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	№245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01.-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Соус сметанно- томатный			30	0,57	1,71	1,56	23,40	№ 601-2004)
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	1,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Компот из свежих ягод			200	0,78	0,01	13,68	55,88	(№ 106-2006)

ягодно-яблочная смесь с/м	23,00	23,00						
ягодно- яблочная смесь "Рябинка" с/м	23,00	23,00						
брусника с/м	23,00	23,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,60	0,20	16,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
ИТОГО:				22,29	22,54	99,92	712,95	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			20/10	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
или								
Бутерброд с джемом			25/15	1,30	0,20	9,20	44,40	№2-2011
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
джем	15,00	15,00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/15/5	14,85	7,12	3,74	76,18	(№ 124-2004)
говядина гуляш	25,20	24,00						
курица- тушка	23,27	21,75						
масса отварного мяса		15,00						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,9	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	200,00	200,00						
соль йодированная	1,50	1,50						

сметана 15%	5,00	5,00						
Пирог с какао			100	4,87	9,69	40,67	296,36	(№ 563-2013)
кефир 2.5%	40,00	40,00						
крупа манная	28,00	28,00						
сахар песок	24,00	24,00						
масло сливочное 72,5%	12,50	12,50						
или масло растительное	12,50	12,50						
какао порошок	0,25	0,25						
сода пищевая	0,50	0,50						
ванилин	0,05	0,050						
мука пшеничная в/с	12,00	12,00						
яйцо куриное	9,50	9,50						
<i>масса п/ф</i>		127						

масло растительное для смазки	1,00	1,00						
сахарная пудра	1,00	1,00						
Компот из сухофруктов +Витамин С			200	0,60	0,08	21,52	90,70	№ 350-2011
сухофрукты	22,00	22,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
или								
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	(№ 685-2004)
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150	0,5	0,0	16,3	80,3	
ИТОГО:				23,31	23,36	99,41	680,83	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1,10	8,60	12,60	67,50	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	117,50	94,00						
с 01.01 - 25%	125,02	94,00						
масса отварной свеклы		81,24						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
масло растительное	3,00	3,00						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	100,80	96,00						
или огурцы свежие парниковые	100,80	96,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
Азу			100	11,25	13,02	16,01	257,25	(№ 402-2006)
говядина гуляш	84,00	80,00						

или филе куриное	67,10	61,00						
или свинина	73,50	70,00						
масса готового мяса		50,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
огурцы соленые	19	10,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
Макаронны отварные			180	9,01	2,20	39,10	231,36	№ 309-2011
макаронные изделия	72,00	72,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3,1	2,9	21,4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						
или								
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	68,08	
ИТОГО:				23,34	24,07	90,97	664,17	
Итого за 5 дней :				112,41	114,80	478,76	3400,18	
Средняя за 1 день :				22,48	22,96	95,75	680,04	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,30	1,30					
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"								