

ПРИМЕРНОЕ 20 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)	
---	--

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

	1 день
--	--------

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			17/5	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1,30	0,20	9,20	44,40	№2-2011
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Каша жидкая молочная рисовая			200	2,61	9,90	28,23	180,00	№182-2011
крупа рисовая	25,00	25,00						
вода	89,00	89,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98,00	98,00						
сахар песок	5,00	5,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			100/20	14,79	4,36	20,86	227,45	№219-2011
творог	101,0	100,00						
яйцо куриное	3,33	3,33						
мука пшеничная в/с	5,33	5,33						
крупа манная	5,33	5,33						
сахар песок	8,00	8,00						
масса полуфабриката		121,99						
мука пшеничная в/с	2,53	2,53						
масло растительное	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								

Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	116,00	116,00	100 /20	14,79	4,36	20,86	227,45	
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	10						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
ИТОГО:				20,20	20,65	79,78	601,12	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			60	0,66	5,20	9,40	40,05	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 25%	70,85	56,68						
с 01.01 - 33%	75,38	56,68						
масса отварной свеклы		52,00						
сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00						
или помидоры свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			90/30	12,05	8,62	9,88	164,50	№ 316а -2006
филе куриное	67,10	61,00						
фарш говяжий	13,26	13,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22,61	17,00						
01.11.-31.12. -43%	24,31	17,00						

01.01-29.02 - 54%	26,18	17,00						
01.03 - 67%	28,39	17,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
яйцо куриное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса полуфабриката		108,00						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		96,00						
масло растительное	0,70	0,70						
или								
Тефтели рыбные			90	11,00	8,04	17,80	190,30	№593 -2006
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	153,60	96,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	147,20	92,00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	128,00	80,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	12,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с	6,00	6,00						
яйцо куриное	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус сметанно- томатный			30					№ 601-2004
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Пюре картофельное			150	3,25	4,70	22,01	143,76	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -43%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 54%	195,84	128,00						
01.03 - 67%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Гречка рассыпчатая			150	4,00	5,28	28,62	187,05	№ 67-2011

крупa гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из сухофруктов +Витамин С			200	0,60	0,08	21,52	90,70	№ 350-2011
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
или								
Напиток Витаминизированный "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			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	90,00	
ИТОГО:				19,23	18,95	85,49	578,86	

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			20/10	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10,10	10,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Борщ с мясом и сметаной			250/18/5	4,79	5,00	12,93	195,00	№ 170-2005
говядина 1 категории	13,44	12,80						
курица-тушка	12,41	11,60						
масса отварного мяса		8,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -43%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 54%	38,50	25,00						
01.03 - 67%	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.-25%	16,25	13,00						

с 01.01 - 33%	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	5,00	5,00						
или масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
сметана	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Пирог Царский			80	7,43	9,00	34,23	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%	34,72	34,72						
сахар песок	3,84	3,84						
масса п/ф		88,03						
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	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
или								
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
ИТОГО:				20,19	19,2	80,4	592,2	
4 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0,49	3,05	1,14	47,46	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			60	0,99	3,05	5,66	54,48	№ 4-2005
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-25%	7,50	6,00						
с 01.01 - 33%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Салат овощной			60	1,80	4,00	7,30	72,40	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		25,00						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		25,00						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Бефстроганов			90	9,10	13,78	6,98	120,04	№ 250-2011
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса готового мяса		50,00						

лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	10,00	10,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Печень по строгановски			90	11,3	11,6	0,8	153	
печень говяжья	75,90	69,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соус		50,00						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			150	5,82	1,90	37,08	176,00	№ 309-2011
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
или								
Капуста тушеная			150	3,6	6,3	17,8	142	№245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,3	0,0	17,75	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	15	9						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	20						

или								
Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	21,64	104,68	

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			16/5/15	1,44	3,86	19,84	114,24	№2-2011
хлеб пшеничный	16,00	16,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
повидло	15,00	15,00						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1,30	0,20	9,20	44,40	
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Омлет натуральный			150	10,02	11,53	14,00	205,14	№ 210-2011
яйцо куриное	134,00	134,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	40,00	40,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
масса полуфабриката		174,00						
масло растительное	2,00	2,00						
или масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			200	3,80	4,54	18,58	113,21	№ 382-2011
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
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)			130	0,66	0,38	14,25	85,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	56,70	
ИТОГО:				18,34	20,73	87,45	574,29	
Итого за 5 дней :				96,34	98,61	418,70	2938,54	
Средняя за 1 день :				19,27	19,72	83,74	587,71	
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			60	0,85	0,07	4,51	22,89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			60	0,99	3,05	5,66	54,48	№ 4-2005
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-25%	7,50	6,00						
с 01.01 - 33%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Салат Здоровье			60	1,06	3,06	4,59	60,55	
морковь до 01.01.-25%	31,25	24,15						
с 01.01 - 33%	33,25	24,15						
масса отварной моркови		23,00						

свекла - до 01.01 - 20%	31,34	28,34						
с 01.01 - 25%	31,89	28,34						
масса отварной свеклы		26,00						
горошек зеленый консервированный	12,32	8,00						
масло растительное	1,50	3,00						
Гречка по -купечески			200	10,69	7,32	27,14	232,73	№ 220-2005
филе куриное	40,26	36,60						
или говядина 1 категории	50,40	48,00						
или фарш говяжий пром.производства	44,37	43,50						
или свинина мясная	44,10	42,00						
масса готового мяса		30,00						
крупа гречневая	40,00	40,00						
вода для варки	79,00	79,00						
морковь до 01.01.-25%	21,25	17,00						
с 01.01 - 33%	22,61	17,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
масса пассерованных овощей		15,00						
соль	1,50	1,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
ИТОГО:				19,10	20,41	82,03	602,98	
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			200	15,4	12,0	34,1	399,5	№265-2011
говядина 1 категории	67,20	64						
или филе куриное	53,68	49						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	67,20	64						
или свинина мясная	58,80	56						
масса тушеного мяса		40						
масло растительное	5,00	5,00						
крупа рисовая	60	60						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19,04	16						
соль йодированая	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			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	56,74	
				20,08	19,48	84,48	609,14	

8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭН, ккал	

			бобовые, г	масла, г	заправ, г	смет, г	соус, соус	номер рецептуры
Нарезка из отварной свеклы			60	0,98	0,10	5,28	20,20	№ 44-1996
свекла - до 01.01 - 25%	81,75	65,40						
с 01.01 - 33%	86,98	65,40						
масса отварной свеклы		60,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00						
или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Сердце говяжье в соусе			90	8,43	6,30	5,00	113,00	№593-2006
сердце говяжье	79,03	72,50						
или печень говяжья	75,90	69,00						
масса тушеного мяса мяса		50,00						
морковь до 01.01.-25%	10	8						
с 01.01 - 33%	11	8						
лук репчатый	5,95	5						
соус		50,00						№600-2004
сметана	11,00	11,00						
мука пшеничная в/с	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			90	11,3	7,5	0,8	116	№431-2004
печень говяжья	75,90	69,00						
масло растительное								
или масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		50,00						№600-2004
сметана	10,00	11,00						
мука пшеничная в/с	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			150	4,62	1,90	37,08	176,00	№ 309-2011

макаронные изделия	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
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	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
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			40	2,00	0,60	16,20	77,80	
ИТОГО:				18,28	18,90	87,37	582,60	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0,42	3,05	1,14	47,46	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	60,90	58,00						
или огурцы свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Винегрет овощной			60	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						

масса отварного картофеля		15						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		16						
огурцы соленные без уксуса	15	8						
лук репчатый	10,71	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
Рыба запеченая под овощами			90	13,60	9,30	20,12	195,60	№374 -2004
	116,00	72,50						
	116,00	72,50						
масса запеченой рыбы		50,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00						
с 01.01 - 25%	39,90	30,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00						
Пюре картофельное			150	3,25	4,70	21,01	143,76	(№ 312-2011)
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
или								
Рис припущенный (305-2011)			150	2,76	5,78	16,89	220,93	(№ 305-2011)
крупа рис пропаренный	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						

Соус томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	1,50	1,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
ИТОГО:				19,76	19,20	83,81	572,44	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			60	0,99	3,05	5,66	54,48	(№ 4-2005)
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						
с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	114	60	60	0,5	0,1	1,0	6,4	№101-2004
или								
Яйцо отварное с зеленым горошком			60	5,28	4,84	5,30	65,12	
Яйцо отварное	40,00	40,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						
Фрикадельки в соусе			90/30	7,01	10,02	10,36	152,78	(№ 280-211)
филе куриное	53,90	49,00						
фарш говяжий пром.производства	20,40	20,00						

или фарш домашний пром.производства	55,08	54,00						
хлеб пшеничный	13,50	13,50						
вода питьевая	10,00	10,00						
лук репчатый	8,93	7,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		108,00						
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65						
Соус сметанный		30						(№ 330-2011)
сметана 15%	8,40	8,00						
мука пшеничная в/с	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						
Гречка рассыпчатая			150	4,00	5,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)
крупa гречневая	52,50	52,50						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200	200						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,22	13,28	56,74	
ИТОГО:				19,04	20,54	80,90	570,27	
Итого за 5 дней :				96,26	98,53	418,59	2937,43	
Средняя за 1 день :				19,25	19,71	83,72	587,49	
11 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
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						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1,30	0,20	9,20	44,40	(№2-2011)
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Каша пшеничная с маслом			200/3	2,01		29,53	180,00	(№264-2013)
крупа 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			100/20	14,79	4,36	20,86	227,45	(№219-2011)
творог	101,0	100,00						
яйцо куриное	3,33	3,33						
мука пшеничная в/с	5,33	5,33						
крупа манная	5,33	5,33						
сахар песок	8,00	8,00						
масса полуфабриката		121,99						
мука пшеничная в/с	2,53	2,53						
масло растительное	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	116,00	116,00	100 /20	14,79	4,36	20,86	227,45	
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:				19,11	19,56	79,67	612,73	

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 гренками			250/10	9,10	8,60	32,50	185,00	(№ 36-2011)
курица -тушка	13,05	12,20						
масса отварной птицы		10,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 67%	100,20	60,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
или								
Суп - пюре с птицей и гренками			250/10	5,63	9,51	23,68	109,63	(№ 104-2018)
филе куриное	11,00	10,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						
01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	23,94	18,00						

лук репчатый	14,28	12,00						
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	3,80	4,54	18,58	119,05	(№ 382-2011)
какао-порошок	3,00	3,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	(№ 685-2004)
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0,4	0,0	14,4	59,2	
ИТОГО:				19,55	19,73	86,46	577,05	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0,42	3,05	1,14	47,46	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Винегрет овощной			60	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						

01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		15						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		16						
огурцы соленные без уксуса	15	8						
лук репчатый	10,71	9						
или лук зеленый	9	9						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	12,3	11,89	10,12	203,5	№494-2004
грудка куриная на кости	177	122						
или бедро куриное	157	155						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Макароны отварные			150	5,82	1,90	37,08	176,00	(№ 309-2011)
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
или								
Пюре картофельное			150	3,25	4,70	21,01	143,76	(№ 312-2011)
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
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			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
ИТОГО:				19,80	20,07	81,65	581,56	

14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Номер рецептуры
Кукуруза консервированная			60	1,86	0,10	3,90	24,00	(№245-2006)
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
Нарезка из свежих помидоров с маслом			60	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00						
или помидоры свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из отварной свеклы			60	0,98	0,10	5,28	20,20	№ 44-1996
свекла - до 01.01 - 25%	81,75	65,40						
с 01.01 - 33%	86,98	65,40						
масса отварной свеклы		60,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из моркови с сыром			60	1,15	2,08	6,69	53,69	(№ 10-2001)
морковь - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной моркови		50,00						
сыр	8,08	8,00						
масло растительное	2,00	2,00						

зелень свежая	0,81	0,60						
Жаркое по-домашнему			200	10,50	7,40	19,45	193,47	(№ 369-2013)
филе куриное	53,68	48,80						
или свинина мясная	58,80	56,00						
масса тушеного мяса		40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01-29.02 - 35%	199,94	130,00						
01.03 - 40%	217,10	130,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	15,00	15,00						
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	0,50						
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	0,20
ИТОГО:				19,09	20,60	83,89	604,89	2,87

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб, г	ЭН, ккал	

			60	0,48	0,07	1,22	8,20	№ 70-2011
Овощи натуральные соленые								
огурцы соленые	114,00	60,00						
или								
Винегрет овощной			60	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		15						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		16						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	10,71	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
или								
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами			60	1,2	3,06	7,06	68,4	(№75-20133)
свекла до 01.01.-20%	82	65						
с 01.01 - 25%	87	65						
01.01-29.02 - 35%	132	92						
01.03 - 40%	167	100						
масса отварного картофеля		60						
огурцы соленые	15,2	8						
или огурцы свежие	10,5	10						
масло растительное	3	3						
Тефтели рыбные			90	13,04	8,14	15,87	120,89	№593 -2006
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100,80	63,00						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	100,80	63,00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100,80	63,00						

лук репчатый	17,85	15,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	10,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с	6,00	6,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Пюре картофельное			150	3,25	4,70	22,01	143,76	(№ 312-2011)
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	195,84	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
или								
Рис припущенный			150	2,76	5,78	16,89	220,93	(№ 305-2011)
крупа рис пропаренный	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Соус томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Кофейный напиток			200		2,9	21,4	124	№692-2004
кофейный напиток	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						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,10	0,20	14,10	62,00	
ИТОГО:				18,89	19,00	87,28	561,15	
Итого за 5 дней :				96,44	98,96	418,95	2937,38	
Средняя за 1 день :				19,29	19,79	83,79	587,48	

16 день

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

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			60	1,86	0,10	3,90	24,00	(№ 131/1-2013)
горошек консервированный	92,40	60,00						
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			60	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1-2011
помидоры свежие парниковые	31,50	30						
или помидоры свежие грунтовые	31,50	30						
огурцы свежие парниковые	26,25	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,25	25						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
или								
Салат из белокочанной капусты с зеленью			60	1,28	3,11	8,96	72,75	(№ 80-2013)
капуста б/кочанная	72,50	58,00						
кислота лимонная	0,20	0,20						
соль	0,80	0,80						
сахар песок	1,00	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	2,00	2,00						
зелень свежая	2,03	1,50						
Салат овощной			60	1,80	4,00	7,30	72,40	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		25,00						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		25,00						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Плов с мясом			200	15,4	12,0	34,1	399,5	№265-2011

говядина I категории	67,20	64						
филе куриное	53,68	49						
или говядина I категории	67,20	64						
или свинина мясная	58,80	56						
масса тушеного мяса		40						
масло растительное	12	5						
крупа рисовая	60	60						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19,04	16						
соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
или								
Рагу овощное с мясом			180	6,00	11,90	17,90	223,70	(№ 89-2010)
свинина мясная	60,90	58,00						
или филе куриное	53,68	48,80						
масса готового мяса		40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106,40	80,00						
01.11.-31.12. -30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	4,00	4,00						
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 питьеое 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:				20,00	20,32	82,24	610,65	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные свежие			60	0,40	0,06	1,08	6,60	(№ 71-2011)
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00						
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00						
или								
Овощи натуральные соленые			60	0,48	0,07	1,22	8,20	(№ 70-2011)
огурцы соленые	114	60,00						
или								
Салат овощной			60	1,80	4,00	7,30	72,40	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		25,00						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		25,00						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Котлета мясная			90	12,35	11,36	17,64	251,36	№440-2004
филе куриное	46,75	42,50						
фарш говяжий	22,95	22,50						
хлеб пшеничный 60%	12,00	12,00						
вода для замачивания хлеба	14,00	14,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
лук репчатый	11,54	9,70						
соль	0,80	0,80						
масса п/ф		103,50						

сухарь панировочный	5,00	5,00						
Гречка рассыпчатая			150	4,00	5,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)
крупa гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Капуста тушеная			150	3,6	6,3	17,8	142	№245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Соус 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 в/с	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Компот из свежих ягод			200	0,78	0,01	13,68	55,88	(№ 106-2006)
ягодно-яблочная смесь с/м	21,00	21,00						
ягодно- яблочная смесь "Рябинка" с/м	21,00	21,00						
брусника с/м	21,00	21,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб ишеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
ИТОГО:				18,70	18,81	80,08	590,19	

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	1,60	8,70	9,90	124,00	(№ 1-2014)
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1,30	0,20	9,20	44,40	
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	10,80	4,10	3,74	72,17	(№ 124-2004)
говядина I категории	16,80	16,00						
курица- тушка	15,52	14,50						
масса отварного мяса		10,00						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,9	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
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			80	4,56	6,72	30,14	194,00	(№ 563-2013)
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						
или масло растительное	10,00	10,00						
какао порошок	0,20	0,20						
сода пищевая	0,40	0,40						
ванилин	0,05	0,048						

мука пшеничная в/с	9,60	9,60						
яйцо куриное	7,60	7,60						
<i>масса п/ф</i>		101						

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	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
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	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,4	0,0	14,4	59,2	
ИТОГО:				18,96	19,90	87,80	578,97	

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			60	0,66	5,20	9,40	40,05	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной свеклы		52,00						
сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0,42	3,05	1,14	47,46	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
Азу			90	10,90	11,50	12,00	242,96	(№ 402-2006)
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						

или свинина мясная	73,50	70,00						
масса готового мяса		50,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
огурцы соленые	15,2	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
Макароны отварные			150	5,82	1,90	37,08	176,00	№ 309-2011
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
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:				19,36	18,85	81,74	567,07	
Итого за 5 дней :				96,44	98,61	418,57	2937,68	
Средняя за 1 день :				19,29	19,72	83,71	587,54	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,30	1,30					
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеиологические требования к организации общественного питания населения"								