Согласовано:

Директор Кларесова Е.В.

30 декабря 2021 г.

Утверждаю:

ИП Кресикова Н.В.

30 декабря 2021 г.

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**горячего питания для питания учащихся с 7 до 11 лет**

**(осенне-зимний сезон)**

**С расчетом содержания пищевой и энергетической ценности**

**(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ**

**и витаминов)**

**в блюдах и кулинарных изделиях**

г..Заводоуковск.

# Примерное 20-ти дневное меню горячего питания для школьников с 7 до 11 лет . Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Пищевые вещества Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы отварной с огурцом (№ 55-2005)** | **60** | | | **1,26** | **2,4** | **9,18** | **55** |
| | свекла до 01.01. - 20% | | 45 | 36 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | | 48 | 36 | | | | |
| | огурцы соленые (без уксуса) | | 30 | 18 | | | | |
| | лук репчатый | | 3,6 | 3 | | | | |
| | масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| | **ИЛИ Нарезка из свежих овощей (№19-2005)** | **60** | | | **1,1** | **0,20** | **3,80** | **24** |
| | помидоры свежие парниковые | | 62 | 60 | | | | |
| | или огурцы свежие парниковые | | 62 | 60 | | | | |
| | **Печень, тушенная в соусе (№261-2005)** | **90** | | | **11,5** | **10,1** | **4,90** | **254** |
| | печень говяжья | | 78 | 64 | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,7 | 2,7 | | | | |
| | *масса полуфабриката* | | | *66,6* | | | | |
| | масло растительное | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| | *масса жареной печени* | | | *45* | | | | |
| | *соус (№333-2005)* | | | *45* | | | | |
| | сметана | | 10 | 10 | | | | |
| | мука пшеничная | | 3 | 3 | | | | |
| | вода питьевая | | 30 | 30 | | | | |
| | *масса белого соуса* | | | *30* | | | | |
| | лук репчатый | | 10,7 | 9 | | | | |
| | масло сливочное | | 0,7 | 0,7 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,8 | 1,8 | | | | |
| соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| **ИЛИ Гуляш (№437-2004)** | **90** | | | **11,37** | **15,11** | **5,12** | **266** |
| говядина 1 категории | | 96,1 | 71 | | | | |
| или говядина полуфабрикат | | 83 | 71 | | | | |
| или гуляш - полуфабрикат промышленного производства | | 71 | 71 | | | | |
| или свинина полуфабрикат промышленного производства | | 66,4 | 66,4 | | | | |
| масло растительное | | 2,7 | 2,7 | | | | |
| лук репчатый | | 10,8 | 9 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,8 | 1,8 | | | | |
| мука пшеничная | | 2,7 | 2,7 | | | | |
| соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| **Гречка вязкая (№510-2004)** | **150** | | | **4,00** | **5,2** | **38,1** | **145** |
| крупа гречневая | | 35 | 35 | | | | |
| вода питьевая | | 100 | 100 | | | | |
| масло сливочное | | 4 | 4 | | | | |
| соль йодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | |
| **Чай с сахаром (№685-2004)** | **200** | | | **0,10** | **0,00** | **11,80** | **48** |
| чай-заварка | | 1 | 1 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| вода питьевая | | 200 | 200 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **19,93** | **18,12** | **82,43** | **593,0** |

2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Пищевые вещества Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 2** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Горошек консервированный** | **30** | | | **2,2** | **0,08** | **2,14** | **17** |
| | горошек консервированный | | 46 | 30 | | | | |
| | **Жаркое по-домашнему (№259-2005)** | **230** | | | **21,30** | **23,80** | **24,80** | **388** |
| | говядина 1 категории | | 107 | 79 | | | | |
| | или полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 79 | 79 | | | | |
| | или свинина (лопаточная и шейная часть ) | | 87 | 74 | | | | |
| | или свинина для жарки (полуфабрикат промышленного производства) | | 74 | 74 | | | | |
| | картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 175 | 131 | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. - 30% | | 187 | 131 | | | | |
| | с 01.01. - 29.02. - 35% | | 201 | 131 | | | | |
| | с 01.03. - 40% | | 218 | 131 | | | | |
| | лук репчатый | | 16 | 14 | | | | |
| | томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, | | 7,8 | 7,8 | | | | |
| | или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 3 | 3 | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | |
| | соль йодированная | | 1,1 | 1,1 | | | | |
| | **Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок** | **100** | | | **0,26** | **0,17** | **13,81** | **52** |
| | **Отвар из плодов шиповника +Витамин С (№705 - 2004)** | **200** | | | **0,20** | **0,10** | **18,80** | **77** |
| | плоды шиповника сушеные | | 25 | 25 | | | | |
| | сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| | вода питьевая | | 200 | 200 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | **ИЛИ Отвар из шиповника с яблоком + Витамин С (№ 388-2005)** | **200** | | | **0,7** | **0,3** | **20,80** | **79** |
| | плоды шиповника сушеные | | 12 | 12 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | яблоки свежие | | 28,5 | 25 | | | | |
| | вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| | сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | | **27,03** | **24,57** | **78,00** | **625,0** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | |
| | | **Вес блюда** | **Брутто,** | **Нетто, г** | **Белки,** | **Жиры, г** | **Угл, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **День 3** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Икра из кабачков промышленного производства.** | **30** | | | **0,8** | **2,2** | **4,4** | **23** |
| | икра из кабачков пром.производства | | 33 | 30 | | | | |
| | **ИЛИ Салат из квашеной капусты (№47-2005)** | **60** | | | **1,02** | **3,00** | **6,90** | **52** |
| | капуста квашеная | | 70 | 49 | | | | |
| | лук репчатый | | 7,2 | 6 | | | | |
| | сахар-песок | | 3 | 3 | | | | |
| | масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| | **ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)** | **40** | | | **0,32** | **0,04** | **0,68** | **4** |
| | огурцы консервированные | | 72 | 40 | | | | |
| | **Рыба запеченная (№230-2005)** | **100** | | | **16,15** | **14,60** | **4,40** | **180** |
| | горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 170 | 120 | | | | |
| | ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 170 | 120 | | | | |
| | ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 160 | 120 | | | | |
| | ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 160 | 120 | | | | |
| | ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | | 207 | 120 | | | | |
| | ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей) | | 207 | 120 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ИЛИ филе горбуши | | 126 | 120 | | | | |
| ИЛИ филе кеты | | 126 | 120 | | | | |
| ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без | | 162 | 120 | | | | |
| ИЛИ филе минтая | | 142 | 120 | | | | |
| мука пшеничная | | 5,8 | 5,8 | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| **ИЛИ Рыба запеченная в омлете (№249-2014)** | **100** | | | **13,30** | **11,5** | **8** | **189** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 122 | 86 | | | | |
| ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 122 | 86 | | | | |
| ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 115 | 86 | | | | |
| ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 115 | 86 | | | | |
| ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | | 147 | 86 | | | | |
| ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей) | | 147 | 86 | | | | |
| ИЛИ филе горбуши | | 91 | 86 | | | | |
| ИЛИ филе кеты | | 91 | 86 | | | | |
| ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без | | 116 | 86 | | | | |
| ИЛИ филе минтая | | 102 | 86 | | | | |
| мука пшеничная | | 6 | 6 | | | | |
| яйцо куриное | | 28 | 28 | | | | |
| молоко питьевое | | 7,1 | 7,1 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| **Рис припущенный (№305-2005)** | **150** | | | **3,6** | **4,3** | **38,1** | **199** |
| крупа рисовая | | 52,5 | 52,5 | | | | |
| вода питьевая | | 110 | 110 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль | | 0,6 | 0,6 | | | | |
| **Компот из вишни +Витамин С (№342-2005)** | **200** | | | **0,15** | **0,08** | **24,50** | **115** |
| вишня с/м | | 30 | 30 | | | | |
| вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| сахар-песок | | 18 | 18 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИЛИ Компот из изюма + ВитаминС (№349-2005)** | **200** | | | **0,35** | **0,11** | **27,93** | **99** |
| изюм | | 25 | 25 | | | | |
| сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| вода | | 203 | 203 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **23,77** | **21,60** | **89,85** | **608,0** |

| Прием пищи | Наименование блюда | | | | Пищевые вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
| День 4 | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Подгарнировка из моркови мини припущенной** | **30** | | | **0,40** | **2,20** | **1,90** | **26** |
| | морковь мини замороженная | | 30 | 30 | | | | |
| | масло растительное | | 1 | 1 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,25 | 0,25 | | | | |
| | **ИЛИ Кукуруза консервированная (после термической обработки)** | **30** | 50 | 30 | **0,6** | **0,1** | **3,2** | **16** |
| | **Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)** | **100** | | | **9,40** | **12,9** | **11,5** | **193** |
| | говядина 1 категории | | 47,3 | 35,2 | | | | |
| | или говядина полуфабрикат | | 41,7 | 35,2 | | | | |
| | свинина | | 25,7 | 21,4 | | | | |
| | или фарш "Классический" промышленного производства | | 56,6 | 56,6 | | | | |
| | ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства | | 56,6 | 56,6 | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 13 | 13 | | | | |
| | вода питьевая или молоко питьевое | | 20 | 20 | | | | |
| | сухари пшеничные | | 4 | 4 | | | | |
| | лук репчатый | | 2,3 | 2 | | | | |
| | яйцо куриное | | 1 | 1 | | | | |
| | соль йодированная | | 1,1 | 1,1 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масса полуфабриката | | | 98 | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| ***соус томатный (587-2004)*** | | | ***30*** | | | | |
| масло сливочное | | 1,8 | 1,8 | | | | |
| мука пшеничная | | 1,4 | 1,4 | | | | |
| морковь до 01.01 - 20 % | | 2,3 | 1,8 | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 2,5 | 1,8 | | | | |
| лук репчатый | | 0,8 | 0,6 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов) | | 7,5 | 7,5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 3 | 3 | | | | |
| сахар-песок | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| бульон или отвар | | 27 | 27 | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| **ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным** | **100** | | | | | | |
| котлеты п/ф | | 98 | 98 | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| ***соус томатный (587-2004)*** | | | ***30*** | | | | |
| масло сливочное | | 1,8 | 1,8 | | | | |
| мука пшеничная | | 1,4 | 1,4 | | | | |
| морковь до 01.01 - 20 % | | 2,3 | 1,8 | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 2,5 | 1,8 | | | | |
| лук репчатый | | 0,8 | 0,6 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов) | | 7,5 | 7,5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 3 | 3 | | | | |
| сахар-песок | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| бульон или отвар | | 27 | 27 | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Пюре картофельное (№520-2004)** | **180** | | | **3,60** | **4,50** | **33,12** | **170** |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 203 | 154 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 218 | 154 | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | | 236 | 154 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 256 | 154 | | | | |
| молоко питьевое | | 28 | 28 | | | | |
| или молоко концентрированное | | 12,6 | 12,6 | | | | |
| или молоко сухое | | 3,6 | 3,6 | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | | 15,3 | 15,3 | | | | |
| вода кипяченая для сухого молокка | | 24,3 | 24,3 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| **Чай с лимоном (№686-2004)** | **200/10** | | | **0,01** | **0,00** | **11,10** | **45** |
| чай-заварка | | 1 | 1 | | | | |
| сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| лимон | | 12 | 10 | | | | |
| **ИЛИ Компот из сухофруктов +Витамин С (№638-2004)** | **200** | | | **0,68** | **0,10** | **11,31** | **133** |
| сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **16,48** | **19,98** | **76,07** | **525,0** |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Брутто,** | **Нетто, г** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ, ккал** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **Белки,** | **Жиры, г** | **Угл, г** | |
| **День 5** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Горошек консервированный** | **30** | | | **2,2** | **0,08** | **2,14** | **17** |
| | горошек консервированный | | 46 | 30 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИЛИ Нарезка из свежих овощей (№19-2005)** | **60** | | | **1,1** | **0,20** | **3,80** | **24** |
| помидоры свежие парниковые | | 62 | 60 | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | | 62 | 60 | | | | |
| **ИЛИ Салат из моркови с яблоками или черносливом (№59-2005)** | **60** | | | **0,6** | **0,1** | **5,1** | **35** |
| морковь до 01.01 - 20% | | 56 | 45 | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 60 | 45 | | | | |
| яблоки свежие | | 21 | 15 | | | | |
| ИЛИ чернослив | | 20 | 15 | | | | |
| сахар-песок | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| масло растительное | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| **Колбаски из индейки (№295-2005)** | **100** | | | **5,6** | **12,3** | **11** | **184** |
| индейка тушка | | 138,6 | 66,6 | | | | |
| или индейка филе | | 68 | 66,6 | | | | |
| яйцо куриное | | 8 | 8 | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | |
| хлеб пшеничный | | 10 | 10 | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | | 11 | 11 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| *масса полуфабриката* | | | *108* | | | | |
| масло сливочное | | | 10 | | | | |
| масса запеченных колбасок | | | 100 | | | | |
| **ИЛИ Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004)** | **100** | | | **5,64** | **12,2** | **14,1** | **182** |
| курица потрошенная 1 категории | | 138,6 | 66,6 | | | | |
| или грудка куриная на кости | | 99 | 66,6 | | | | |
| или филе куриное замороженное | | 70 | 66,6 | | | | |
| хлеб пшеничный | | 10 | 10 | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | | 15 | 15 | | | | |
| лук репчатый | | 8 | 7 | | | | |
| сухари пшеничные | | 10 | 10 | | | | |
| *масса полуфабриката* | | | *108* | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | |
| *масса запеченных биточков* | | | *100* | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИЛИ Биточки рубленные из птицы или кролика промышленного производства, припущенные с маслом** | **100** | | | | | | |
| | Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства | | 108 | 108 | | | | |
| | масло сливочное | | 10 | 10 | | | | |
| | **Макаронные изделия отварные с сыром (№204-2005)** | **180/15** | | | **13,2** | **9,1** | **35,6** | **226** |
| | макаронные изделия | | 63 | 63 | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| | сыр "Голландский" | | 17 | 15 | | | | |
| | или сыр "Российский" | | 16 | 15 | | | | |
| | **Компот из смеси ягод замороженный "Вкус лета" +Витамин С (№342-2005)** | **200** | | | **0,15** | **0,08** | **14,50** | **108** |
| | смесь ягод "Вкус лета" | | 30 | 30 | | | | |
| | вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| | сахар-песок | | 18 | 18 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | **ИЛИ Компот из свежих яблок + Витамин С (№585-1996)** | **200** | | | **0,20** | **0,20** | **23,40** | **92** |
| | яблоки свежие | | 50 | 45 | | | | |
| | сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| | вода питьевая | | 178 | 178 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | | **24,22** | **21,98** | **81,69** | **626,0** |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Пищевые вещества Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | | |
| **День 6** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы с сыром и чесноком (№50-2005)** | **60** | | | **3,1** | **5,6** | **4,4** | **80** |
| | свекла до 01.01 - 20% | | 61 | 49 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | | 65 | 49 | | | | |
| | сыр российский | | 10 | 9 | | | | |
| | ИЛИ сыр голландский | | 10 | 9 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| чеснок | | 0,4 | 0,3 | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| соль йодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| **Плов из мяса птицы (№291 - 2005)** | **200** | | | **15,70** | **16,50** | **35,70** | **310** |
| бедро куриное с кожей | | 68 | 63 | | | | |
| или окорочок куриный | | 68 | 63 | | | | |
| или грудка куриная замороженная | | 66 | 63 | | | | |
| или филе куриное замороженное | | 64 | 63 | | | | |
| или филе индейки | | 64 | 63 | | | | |
| крупа рисовая | | 45 | 45 | | | | |
| морковь до 01.01. - 20% | | 49 | 39 | | | | |
| с01.01. - 25% | | 52 | 39 | | | | |
| лук репчатый | | 15,7 | 13 | | | | |
| масло растительное | | 6 | 6 | | | | |
| соль йодированная | | 0,9 | 0,9 | | | | |
| **Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок** | **100** | | | **0,26** | **0,17** | **13,81** | **52** |
| **Компот из кураги + Витамин С (№638-2004)** | **200** | | | **0,90** | **0,00** | **4** | **74** |
| курага | | 18 | 18 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| вода питьевая | | 190 | 190 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **23,03** | **22,69** | **76,36** | **607,0** |

| Прием пищи | Наименование блюда | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Пищевые вещества | | | |
| | | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 7 | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | |
| | **Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)** | **200** | | | **7,9** | **10,25** | **44,11** | **266** |
| | творог | | 150,2 | 148,3 | | | | |
| | крупа манная | | 14 | 14 | | | | |
| | сахар | | 14 | 14 | | | | |
| | яйцо куриное | | 7,2 | 7,2 | | | | |
| | сметана | | 11,5 | 11,5 | | | | |
| | сухари пшеничые | | 7,2 | 7,2 | | | | |
| | масло сливочное | | 7,2 | 7,2 | | | | |
| | масса готовой запеканки | | | 180 | | | | |
| | молоко сгущенное с сахаром | | 20 | 20 | | | | |
| | **Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок** | **100** | | | **0,26** | **0,17** | **13,81** | **52** |
| | **Компот из сухофруктов +Витамин С (№638-2004)** | **200** | | | **0,68** | **0,10** | **11,31** | **102** |
| | сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| | сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| | вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| Итого за день | | | | | **11,91** | **10,94** | **87,68** | **511,0** |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Пищевые вещества Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 8 | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | |
| | **Салат из соленых огурцов с луком (№ 21-2005)** | **50** | | | **0,6** | **3,12** | **3,12** | **43** |
| | огурцы консервированные (без уксуса) | | 75 | 45 | | | | |
| | лук репчатый (бланшированный) | | 4,5 | 3,8 | | | | |
| | масло растительное | | 2,5 | 2,5 | | | | |
| | зелень свежая (петрушка или укроп) | | 2,7 | 2 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИЛИ Горошек консервированный** | **30** | **46** | **30** | **2,13** | **0,08** | **2,14** | **15** |
| **Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)** | **100** | | | **12,25** | **11,84** | **8,78** | **189** |
| горбуша, потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 110 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ кета, потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 110 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ горбуша, потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 103 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ кета, потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 103 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | | 134 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей) | | 134 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 104 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ кета (филе промышленного производства) | | 81 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ филе минтая | | 91 | 77,4 | | | | |
| ИЛИ фарш из рыбы промышленного производства | | 77,5 | 77,4 | | | | |
| лук репчатый | | 14,6 | 12,4 | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | | 7,8 | 7,8 | | | | |
| яйцо куриное | | 3,4 | 3,4 | | | | |
| сухари пшеничые | | 10,8 | 10,8 | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | |
| соль йодированная | | 1,1 | 1,1 | | | | |
| **ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом** | **100** | | | **15,22** | **11,3** | **8,78** | **178** |
| котлета рыбная полуфабрикат | | 108 | 108 | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | |
| **Пюре картофельное (№520-2004)** | **180** | | | **3,60** | **4,50** | **33,12** | **170** |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 203 | 154 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 218 | 154 | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | | 236 | 154 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 256 | 154 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | молоко питьевое | | 28 | 28 | | | | |
| | или молоко концентрированное | | 12,6 | 12,6 | | | | |
| | или молоко сухое | | 3,6 | 3,6 | | | | |
| | вода кипяченая для концентрированного молока | | 15,3 | 15,3 | | | | |
| | вода кипяченая для сухого молока | | 24,3 | 24,3 | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| | **Компот из ягодно-яблочной смеси + Витамин С(№342-2005)** | **200** | | | **0,15** | **0,08** | **14,30** | **129** |
| | ягодно-яблочная смесь | | 30 | 30 | | | | |
| | вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| | сахар-песок | | 18 | 18 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | | **19,67** | **19,96** | **77,77** | **622,0** |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Пищевые вещества Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 9** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Маринованная капуста (№ 81-2004)** | **40** | | | **1,05** | **2,05** | **1,30** | **28** |
| | капуста белокочанная свежая | | 37,5 | 30 | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | |
| | кислота лимонная | | 0,12 | 0,12 | | | | |
| | сахар-песок | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| | **ИЛИ Подгарнировка из зеленого горошка с луком (№10-2014)** | **60** | | | **1,8** | **3,11** | **3,78** | **50** |
| | горошек зеленый консервированный (после термической обраьотки) | | 86 | 56 | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | |
| | лук репчатый | | 2,5 | 2 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Тефтели мясные (№ 278 - 2005)** | **100** | | | **11,08** | **12,28** | **14,62** | **184** |
| говядина 1 категории | | 86 | 64 | | | | |
| ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 64 | 64 | | | | |
| ИЛИ свинина (котлетное мясо) | | 81,6 | 63,5 | | | | |
| ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства | | 64 | 64 | | | | |
| ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства | | 64 | 64 | | | | |
| хлеб пшеничный | | 13,4 | 13,4 | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | | 20 | 20 | | | | |
| лук репчатый | | 39,8 | 33,8 | | | | |
| масло растительное | | 4 | 4 | | | | |
| **масса пассерованного лука** | | | **16** | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| мука пшеничная | | 6 | 6 | | | | |
| масса полуфабриката | | | 118 | | | | |
| масса готовых тефтелей | | | 100 | | | | |
| **ИЛИ Тефтели (№ 279-2005)** | **100** | | | **9,49** | **21,97** | **15,83** | **191** |
| говядина 1 категории | | 86 | 64 | | | | |
| ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 64 | 64 | | | | |
| ИЛИ свинина (котлетное мясо) | | 81,6 | 63,5 | | | | |
| ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства | | 64 | 64 | | | | |
| ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства | | 64 | 64 | | | | |
| вода питьевая | | 20 | 20 | | | | |
| крупа рисовая | | 8 | 8 | | | | |
| масса готового рассыпчатого риса | | | 25 | | | | |
| лук репчатый | | 35 | 30 | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| **масса пассерованного лука** | | | 15 | | | | |
| мука пшеничная | | 6,6 | 6,6 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| масса полуфабриката | | | 118 | | | | |
| масса готовых тефтелей | | | 100 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИЛИ фрикадельки полуфабрикат промышленного производства** | **100** | | | | | | |
| фрикадельки (полуфабрикат промышленного производства) | | 118 | 118 | | | | |
| масло растительное | | 2 | 2 | | | | |
| **Соус сметанно-томатный (№331-2005)** | **25** | | | **0,75** | **1,25** | **2,8** | **33** |
| сметана | | 6,5 | 6,5 | | | | |
| мука пшеничная | | 1,9 | 1,9 | | | | |
| вода питьевая | | 19 | 19 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов) | | 4 | 4 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов) | | 1,6 | 1,6 | | | | |
| соль йодированная | | 0,25 | 0,25 | | | | |
| **Макаронные изделия отварные (№203-2005)** | **180** | | | **6,5** | **6,9** | **36,5** | **211** |
| макаронные изделия | | 63 | 63 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| **Компот из изюма + ВитаминС (№349-2005)** | **200** | | | **0,35** | **0,11** | **27,93** | **99** |
| изюм | | 25 | 25 | | | | |
| сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| вода | | 203 | 203 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **22,80** | **23,01** | **101,60** | **646,3** |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Вес блюда** | **Брутто,** | **Нетто, г** | **Белки,** | **Жиры, г** | **Угл, г** | **ЭЦ, ккал** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 10** | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | |
| **Рубленые яйца с маслом и луком (№64-2004)** | **50** | | | **5,05** | **8,76** | **1,4** | **98** |
| яйцо отварное | | 35 | 35 | | | | |
| лук репчатый | | 10 | 8,5 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| зелень свежая (укроп или петрушка) | | 2,7 | 2 | | | | |
| **Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004)** | **90** | | | **9,20** | **7,30** | **8,90** | **132** |
| курица потрошенная 1 категории | | 175 | 85 | | | | |
| ИЛИ окорочок куриный с кожей | | 91 | 85 | | | | |
| ИЛИ бедро куриное с кожей | | 91 | 85 | | | | |
| ИЛИ грудка куриная (на кости) | | 90 | 85 | | | | |
| ИЛИ филе куриное замороженное | | 89 | 85 | | | | |
| масло растительное | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| масло сливочное | | 1,6 | 1,6 | | | | |
| молоко питьевое | | 34 | 34 | | | | |
| мука пшеничная | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| **Сложный гарнир** | **120/30** | | | | | | |
| **Пюре картофельное (№520-2004)** | **120** | | | **2,40** | **3,05** | **15,4** | **115** |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 137 | 103 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 147 | 103 | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | | 156 | 103 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 172 | 103 | | | | |
| молоко питьевое | | 17,5 | 17,5 | | | | |
| или молоко концентрированное | | 8 | 8 | | | | |
| или молоко сухое | | 3 | 3 | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | | 10 | 10 | | | | |
| вода кипяченая для сухого молокка | | 16 | 16 | | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИЛИ Картофель отварной (№125-2005)** | **120** | | | **2,30** | **4,50** | **15,9** | **125** |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 155 | 118 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 168 | 118 | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | | 180 | 118 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 196 | 118 | | | | |
| масло сливочное | | 6 | 6 | | | | |
| соль йодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | |
| **Капуста тушеная (№534-2004)** | **30** | | | **0,72** | **0,66** | **3,06** | **45** |
| капуста белокочанная свежая | | 43 | 34 | | | | |
| масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | |
| морковь до 01.01. - 20% | | 1,5 | 1,2 | | | | |
| с 01.01. - 25% | | 1,6 | 1,2 | | | | |
| лук репчатый | | 2,9 | 2,4 | | | | |
| томатное пюре ( без искусственных ароматизаторов, крастиелей и консервантов | | 3 | 3 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов) | | 1,2 | 1,2 | | | | |
| мука пшеничная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| сахар-песок | | 0,1 | 0,1 | | | | |
| соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| **Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)** | **200** | | | **0,1** | **0,04** | **20,76** | **85,5** |
| ягодно-яблочная смесь | | 8 | 8 | | | | |
| чай заварка | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| **ИЛИ Чай с сахаром (№685-2004)** | **200** | | | **0,10** | **0,00** | **11,80** | **48** |
| чай-заварка | | 1 | 1 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| вода питьевая | | 200 | 200 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **20,54** | **20,23** | **67,97** | **566,5** |

18

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 3** | | | | | | | | |
| **День 11** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Кукуруза консервированная (после термической обработки)** | **30** | 50 | 30 | **0,6** | **0,1** | **3,2** | **16** |
| | **Жаркое по-домашнему (№259-2005)** | **230** | | | **21,30** | **23,80** | **24,80** | **388** |
| | говядина 1 категории | | 107 | 79 | | | | |
| | или полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 79 | 79 | | | | |
| | или свинина (лопаточная и шейная часть ) | | 87 | 74 | | | | |
| | или свинина для жарки (полуфабрикат промышленного производства) | | 74 | 74 | | | | |
| | картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 175 | 131 | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. - 30% | | 187 | 131 | | | | |
| | с 01.01. - 29.02. - 35% | | 201 | 131 | | | | |
| | с 01.03. - 40% | | 218 | 131 | | | | |
| | лук репчатый | | 16 | 14 | | | | |
| | томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов) | | 7,8 | 7,8 | | | | |
| | или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 3 | 3 | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | |
| | соль йодированная | | 1,1 | 1,1 | | | | |
| | **Напиток из ягод облепихи с яблоками + Витамин С (№342-2005)** | **200** | | | **0,7** | **0,3** | **20,80** | **69** |
| | ягоды облепихи замороженные | | 13 | 13 | | | | |
| | яблоки свежие | | 28,5 | 25 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| | сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | | **25,67** | **24,62** | **67,25** | **564,0** |
| | | | | | **Пищевые вещества** | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 12** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004)** | **100** | | | **13** | **12,2** | **14,1** | **182** |
| | курица потрошенная 1 категории | | 138,6 | 66,6 | | | | |
| | или грудка куриная на кости | | 99 | 66,6 | | | | |
| | или филе куриное замороженное | | 70 | 66,6 | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 10 | 10 | | | | |
| | молоко питьевое или вода питьевая | | 15 | 15 | | | | |
| | лук репчатый | | 8 | 7 | | | | |
| | сухари пшеничные | | 10 | 10 | | | | |
| | *масса полуфабриката* | | | *108* | | | | |
| | масло сливочное | | 10 | 10 | | | | |
| | *масса запеченных биточков* | | | *100* | | | | |
| | соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| | **ИЛИ Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства, припущенные с маслом (№ 499-2004)** | **100** | | | | | | |
| | Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом | | 108 | 108 | | | | |
| | масло сливочное | | 10 | 10 | | | | |
| | **Макаронные изделия отварные с овощами (№205-2005)** | **180** | | | **6,2** | **7,2** | **34,2** | **199** |
| | макаронные изделия | | 50 | 50 | | | | |
| | масло сливочное | | 2 | 2 | | | | |
| | лук репчатый | | 24 | 20 | | | | |
| | морковь до 01.01 - 20% | | 32 | 26 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | | 35 | 26 | | | | |
| | или смесь овощей замороженная | | 51 | 40 | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| | **Отвар из шиповника с яблоком + Витамин С (№ 388-2005)** | **200** | | | **0,7** | **0,3** | **20,80** | **79** |
| | плоды шиповника сушеные | | 12 | 12 | | | | |
| | яблоки свежие | | 28,5 | 25 | | | | |
| | вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| | сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | | **22,97** | **20,12** | **87,55** | **551,0** |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Брутто,** | **Нетто, г** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ, ккал** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **Белки,** | **Жиры, г** | **Угл, г** | |
| **День 13** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Салат из морской капусты с яйцом(№102-2004)** | **60** | | | **3,00** | **5,12** | **2,32** | **68** |
| | капуста морская консервированная | | 41 | 40 | | | | |
| | яйцо куриное | | 20 | 20 | | | | |
| | масло растительное | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| | **Гуляш из рыбы (№375-2004)** | **100** | | | **11,35** | **6,30** | **3,80** | **111** |
| | горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 87 | 61 | | | | |
| | ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 87 | 61 | | | | |
| | ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 81 | 61 | | | | |
| | ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 81 | 61 | | | | |
| | ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | | 105 | 61 | | | | |
| | ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей) | | 105 | 61 | | | | |
| | ИЛИ филе горбуши | | 64 | 61 | | | | |
| | ИЛИ филе кеты | | 64 | 61 | | | | |
| | ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 83 | 61 | | | | |
| | ИЛИ филе минтая | | 72 | 61 | | | | |
| | мука пшеничная | | 3 | 3 | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *соус* | | | *50* | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 8 | 8 | | | | |
| ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 3,2 | 3,2 | | | | |
| масло растительное | | 4 | 4 | | | | |
| мука пшеничная | | 2 | 2 | | | | |
| соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| **Рис припущенный (№305-2005)** | **150** | | | **3,6** | **5,3** | **38,1** | **199** |
| крупа рисовая | | 52,5 | 52,5 | | | | |
| вода питьевая | | 110 | 110 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль | | 0,6 | 0,6 | | | | |
| **Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок** | **100** | | | **0,26** | **0,17** | **13,81** | **52** |
| **Компот из изюма + ВитаминС (№349-2005)** | **200** | | | **0,35** | **0,11** | **27,93** | **99** |
| изюм | | 25 | 25 | | | | |
| сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| вода | | 203 | 203 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **21,63** | **17,42** | **104,41** | **620,0** |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **блюда** | **Брутто,** | **Нетто, г** | **Белки,** | **Жиры, г** | **Угл, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **День 14** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Горошек консервированный** | **30** | **46** | **30** | **2,13** | **0,08** | **2,14** | **15** |
| | **ИЛИ Нарезка из свежих овощей (№19-2005)** | **60** | | | **1,1** | **0,20** | **3,80** | **24** |
| | помидоры свежие парниковые | | 62 | 60 | | | | |
| | или огурцы свежие парниковые | | 62 | 60 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Запеканка картофельная с мясом (№264-2004)** | **230** | | | **15,2** | **17,4** | **31,4** | **357** |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 283 | 213 | | | | |
| 01.11. - 31.12.-30% | | 302 | 213 | | | | |
| 01.01. - 29.02. -35% | | 325 | 213 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 354 | 213 | | | | |
| говядина 1 категории | | 93,8 | 70 | | | | |
| или говядина полуфабрикат | | 82,6 | 70 | | | | |
| или свинина для жарки (полуфабрикат промышленного производства) | | 65 | 65 | | | | |
| или фарш "Классический" (полуфабрикат промышленного производства) | | 70 | 70 | | | | |
| или фарш "Говяжий" (полуфабрикат промышленного производства) | | 70 | 70 | | | | |
| лук репчатый | | 18 | 15 | | | | |
| масло растительное | | 6 | 6 | | | | |
| яйцо куриное | | 7 | 7 | | | | |
| сухари пшеничные | | 5 | 5 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 1,1 | 1,1 | | | | |
| **Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок** | **100** | | | **0,26** | **0,17** | **13,81** | **52** |
| **Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)** | **200** | | | **0,1** | **0,04** | **20,76** | **85,5** |
| ягодно-яблочная смесь | | 8 | 8 | | | | |
| чай заварка | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **20,76** | **18,11** | **86,56** | **600,5** |
| | | | | **Пищевые вещества** | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 15** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Подгарнировка из моркови мини припущенной с капустой брокколи** | **60** | | | **0,80** | **0,06** | **3,80** | **20** |
| | морковь мини замороженная | | 32 | 32 | | | | |
| | капуста брокколи | | 33,3 | 33,3 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| | **Печень, тушенная в соусе (№261-2005)** | **90** | | | **11,5** | **10,1** | **4,90** | **254** |
| | печень говяжья | | 78 | 64 | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,7 | 2,7 | | | | |
| | *масса полуфабриката* | | | *66,6* | | | | |
| | масло растительное | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| | *масса жареной печени* | | | *45* | | | | |
| | *соус (№333-2005)* | | | *45* | | | | |
| | сметана | | 10 | 10 | | | | |
| | мука пшеничная | | 3 | 3 | | | | |
| | вода питьевая | | 30 | 30 | | | | |
| | *масса белого соуса* | | | *30* | | | | |
| | лук репчатый | | 10,7 | 9 | | | | |
| | масло сливочное | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| | томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| | или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,8 | 1,8 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| | **ИЛИ Гуляш (№437-2004)** | **90** | | | **11,37** | **15,11** | **5,12** | **266** |
| | говядина 1 категории | | 96,1 | 71 | | | | |
| | или говядина полуфабрикат | | 83 | 71 | | | | |
| | или гуляш - полуфабрикат промышленного производства | | 71 | 71 | | | | |
| | или свинина полуфабрикат промышленного производства | | 66,4 | 66,4 | | | | |
| | масло растительное | | 2,7 | 2,7 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | | 10,8 | 9 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,8 | 1,8 | | | | |
| мука пшеничная | | 2,7 | 2,7 | | | | |
| соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| **Макаронные изделия отварные (№203-2005)** | **180** | | | **6,5** | **6,9** | **36,5** | **211** |
| макаронные изделия | | 63 | 63 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| **Чай с сахаром (№685-2004)** | **200** | | | **0,10** | **0,00** | **11,80** | **48** |
| чай-заварка | | 1 | 1 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| вода питьевая | | 200 | 200 | | | | |
| **ИЛИ Компот из свежих яблок + Витамин С (№585-1996)** | **200** | | | **0,20** | **0,20** | **23,40** | **92** |
| яблоки свежие | | 50 | 45 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| вода питьевая | | 178 | 178 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **21,97** | **17,48** | **75,45** | **624,0** |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Пищевые вещества Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | | |
| **День 16** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Икра из свеклы (№78-2004)** | **60** | | | **1,17** | **3,2** | **6,06** | **58** |
| | свекла до 01.01 - 20% | | 59 | 47 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | | 63 | 47 | | | | |
| | лук репчатый | | 13 | 11 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов) | | 4,8 | 4,8 | | | | |
| | или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,9 | 1,9 | | | | |
| | масло растительное | | 2,4 | 2,4 | | | | |
| | сахар-песок | | 0,72 | 0,72 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| | **Плов из мяса птицы (№291 - 2005)** | **200** | | | **15,70** | **16,50** | **35,70** | **310** |
| | бедро куриное с кожей | | 68 | 63 | | | | |
| | или окорочок куриный | | 68 | 63 | | | | |
| | или грудка куриная замороженная | | 66 | 63 | | | | |
| | или филе куриное замороженное | | 64 | 63 | | | | |
| | или филе индейки | | 64 | 63 | | | | |
| | крупа рисовая | | 45 | 45 | | | | |
| | морковь до 01.01. - 20% | | 49 | 39 | | | | |
| | с01.01. - 25% | | 52 | 39 | | | | |
| | лук репчатый | | 15,7 | 13 | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,9 | 0,9 | | | | |
| | **Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок** | **100** | | | **0,26** | **0,17** | **13,81** | **52** |
| | **Чай с лимоном (№686-2004)** | **200/10** | | | **0,01** | **0,00** | **11,10** | **45** |
| | чай-заварка | | 1 | 1 | | | | |
| | сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| | лимон | | 12 | 10 | | | | |
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | | **20,21** | **20,29** | **85,12** | **556,0** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | |

| | | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 17 | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | |
| | **Икра из кабачков промышленного производства.** | **30** | | | **0,8** | **2,2** | **4,4** | **23** |
| | икра из кабачков пром.производства | | 33 | 30 | | | | |
| | **Поджарка (№251-2005)** | **90** | | | **11,14** | **15,53** | **10,01** | **194** |
| | свинина (корейка, тазобедренная часть) | | 77,6 | 66,4 | | | | |
| | ИЛИ мясо для жарки свинина (полуфабрикат промышленного призводства) | | 66,4 | 66,4 | | | | |
| | ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 71 | 71 | | | | |
| | лук репчатый | | 48,4 | 40,5 | | | | |
| | масло растительное | | 5,6 | 5,6 | | | | |
| | томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 14 | 14 | | | | |
| | ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 5,6 | 5,6 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| | **Гречка вязкая (№510-2004)** | **150** | | | **4,00** | **5,2** | **38,1** | **145** |
| | крупа гречневая | | 35 | 35 | | | | |
| | вода питьевая | | 100 | 100 | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | |
| | **Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок** | **100** | | | **0,26** | **0,17** | **13,81** | **52** |
| | **Компот из сухофруктов +Витамин С (№638-2004)** | **200** | | | **0,68** | **0,10** | **11,31** | **102** |
| | сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| | сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| | вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | | **19,95** | **23,62** | **96,08** | **607,0** |
| | | | | | **Пищевые вещества** | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 18 | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | |
| | **Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)** | **40** | | | **0,32** | **0,04** | **0,68** | **4** |
| | огурцы консервированные | | 67 | 40 | | | | |
| | **Рыба припущенная (№227 - 2005)** | **100** | | | **9,7** | **8,1** | **4,50** | **138** |
| | горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 170 | 120 | | | | |
| | ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 170 | 120 | | | | |
| | ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 160 | 120 | | | | |
| | ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей) | | 160 | 120 | | | | |
| | ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | | 207 | 120 | | | | |
| | ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей) | | 207 | 120 | | | | |
| | ИЛИ филе горбуши | | 126 | 120 | | | | |
| | ИЛИ филе кеты | | 126 | 120 | | | | |
| | ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 162 | 120 | | | | |
| | ИЛИ филе минтая | | 142 | 120 | | | | |
| | лук репчатый | | 4,8 | 4 | | | | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| | **Пюре картофельное (№520-2004)** | **180** | | | **3,60** | **4,50** | **33,12** | **170** |
| | картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 203 | 154 | | | | |
| | 01.11. - 31.12. - 30% | | 218 | 154 | | | | |
| | 01.01. - 29.02.- 35% | | 236 | 154 | | | | |
| | 01.03. - 40% | | 256 | 154 | | | | |
| | молоко питьевое | | 28 | 28 | | | | |
| | или молоко концентрированное | | 12,6 | 12,6 | | | | |
| | или молоко сухое | | 3,6 | 3,6 | | | | |
| | вода кипяченая для концентрированного молока | | 15,3 | 15,3 | | | | |
| | вода кипяченая для сухого молока | | 24,3 | 24,3 | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок** | **100** | | | **0,26** | **0,17** | **13,81** | **52** |
| **Кофейный напиток (№379-2005)** | **200** | | | **3,1** | **2,7** | **19** | **107** |
| кофейный напиток | | 4 | 4 | | | | |
| вода питьевая | | 70 | 70 | | | | |
| молоко питьевое | | 130 | 130 | | | | |
| ИЛИ молоко концентрированное | | 60 | 60 | | | | |
| ИЛИ молоко сухое | | 16 | 16 | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | | 70 | 70 | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | | 114 | 114 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **20,05** | **15,93** | **89,56** | **562,0** |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Вес блюда** | **Брутто,** | **Нетто, г** | **Белки,** | **Жиры, г** | **Угл, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **День 19** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Подгарнировка из зеленого горошка с луком (№10-2014)** | **60** | | | **1,8** | **3,11** | **3,78** | **50** |
| | горошек зеленый консервированный (после термической обраьотки) | | 86 | 56 | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | |
| | лук репчатый | | 2,5 | 2 | | | | |
| | **Тефтели мясные (№ 278 - 2005)** | **100** | | | **11,08** | **12,28** | **14,62** | **184** |
| | говядина 1 категории | | 86 | 64 | | | | |
| | ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 64 | 64 | | | | |
| | ИЛИ свинина (котлетное мясо) | | 81,6 | 63,5 | | | | |
| | ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства | | 64 | 64 | | | | |
| | ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства | | 64 | 64 | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 13,4 | 13,4 | | | | |
| | молоко питьевое или вода питьевая | | 20 | 20 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | | 39,8 | 33,8 | | | | |
| масло растительное | | 4 | 4 | | | | |
| **масса пассерованного лука** | | | **16** | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| мука пшеничная | | 6 | 6 | | | | |
| масса полуфабриката | | | 118 | | | | |
| масса готовых тефтелей | | | 100 | | | | |
| **ИЛИ Тефтели (№ 279-2005)** | **100** | | | **9,49** | **21,97** | **15,83** | **191** |
| говядина I категории | | 86 | 64 | | | | |
| ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 64 | 64 | | | | |
| ИЛИ свинина (котлетное мясо) | | 81,6 | 63,5 | | | | |
| ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства | | 64 | 64 | | | | |
| ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства | | 64 | 64 | | | | |
| вода питьевая | | 20 | 20 | | | | |
| крупа рисовая | | 8 | 8 | | | | |
| масса готового рассыпчатого риса | | | 25 | | | | |
| лук репчатый | | 35 | 30 | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| **масса пассерованного лука** | | | 15 | | | | |
| мука пшеничная | | 6,6 | 6,6 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| масса полуфабриката | | | 118 | | | | |
| масса готовых тефтелей | | | 100 | | | | |
| **ИЛИ фрикадельки полуфабрикат промышленного производства** | **100** | | | | | | |
| фрикадельки (полуфабрикат промышленного производства) | | 118 | 118 | | | | |
| масло растительное | | 2 | 2 | | | | |
| **Овощное рагу (№ 224 - 2004)** | **150** | | | **3,00** | **3,90** | **36,5** | **168** |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 70 | 53 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 75 | 53 | | | | |
| 01.01. - 29.02. -35% | | 81 | 53 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 89 | 53 | | | | |
| капуста белокочанная | | 47 | 38 | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | морковь до 01.01. - 20% | | 15,7 | 12,5 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | | 16,7 | 12,5 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| | **соус томатный (№587-2004)** | | | **45** | | | | |
| | масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| | томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| | или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,8 | 1,8 | | | | |
| | вода питьевая или бульон | | 41,7 | 41,7 | | | | |
| | морковь до 01.01. - 20% | | 14,06 | 11,25 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | | 16 | 11,25 | | | | |
| | лук репчатый | | 1,1 | 0,9 | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,3 | 2,3 | | | | |
| | сахар-песок | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| | **Компот из кураги + Витамин С (№638-2004)** | **200** | | | **0,90** | **0,00** | **4** | **74** |
| | курага | | 18 | 18 | | | | |
| | сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| | аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | вода питьевая | | 190 | 190 | | | | |
| | **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| | **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | | **19,85** | **19,71** | **77,35** | **567,0** |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Пищевые вещества Белки, | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 20** | | | | | | | | |
| **Горячее питание** | | | | | | | | |
| | **Сыр порционный (№15-2005)** | **20** | | | **4,6** | **5,8** | **0,00** | **73** |
| | сыр "Голландский" | | 22 | 20 | | | | |
| | или сыр "Российский" | | 21 | 20 | | | | |
| | **Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)** | **30** | 50 | 30 | **0,6** | **0,1** | **3,2** | **16** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004)** | **90** | | | **9,20** | **7,30** | **8,90** | **132** |
| курица потрошенная 1 категории | | 175 | 85 | | | | |
| ИЛИ окорочок куриный с кожей | | 91 | 85 | | | | |
| ИЛИ бедро куриное с кожей | | 91 | 85 | | | | |
| ИЛИ грудка куриная (на кости) | | 90 | 85 | | | | |
| ИЛИ филе куриное замороженное | | 89 | 85 | | | | |
| масло растительное | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| масло сливочное | | 1,6 | 1,6 | | | | |
| молоко питьевое | | 34 | 34 | | | | |
| мука пшеничная | | 4,5 | 4,5 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| **Сложный гарнир** | **120/30** | | | | | | |
| **Пюре картофельное (№520-2004)** | **120** | | | **2,40** | **3,05** | **15,4** | **115** |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 137 | 103 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 147 | 103 | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | | 156 | 103 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 172 | 103 | | | | |
| молоко питьевое | | 17,5 | 17,5 | | | | |
| или молоко концентрированное | | 8 | 8 | | | | |
| или молоко сухое | | 3 | 3 | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | | 10 | 10 | | | | |
| вода кипяченая для сухого молокка | | 16 | 16 | | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| **ИЛИ Картофель отварной (№125-2005)** | **120** | | | **2,30** | **4,50** | **15,9** | **125** |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 155 | 118 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 168 | 118 | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | | 180 | 118 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 196 | 118 | | | | |
| масло сливочное | | 6 | 6 | | | | |
| соль йодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | |
| **Капуста тушеная (№534-2004)** | **30** | | | **0,72** | **0,66** | **3,06** | **45** |
| капуста белокочанная свежая | | 43 | 34 | | | | |
| масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | |
| морковь до 01.01. - 20% | | 1,5 | 1,2 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01. - 25% | | 1,6 | 1,2 | | | | |
| лук репчатый | | 2,9 | 2,4 | | | | |
| томатное пюре ( без искусственных ароматизаторов, крастиелей и консервантов | | 3 | 3 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов) | | 1,2 | 1,2 | | | | |
| мука пшеничная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| сахар-песок | | 0,1 | 0,1 | | | | |
| соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| **Компот из смеси ягод замороженный "Вкус лета" +Витамин С (№342-2005)** | **200** | | | **0,15** | **0,08** | **14,50** | **108** |
| смесь ягод "Вкус лета" | | 30 | 30 | | | | |
| вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| сахар-песок | | 18 | 18 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,06 | 0,06 | | | | |
| **Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный** | **30** | | | **2,37** | **0,3** | **14,55** | **71** |
| **Хлеб ржаной** | **10** | | | **0,7** | **0,12** | **3,9** | **20** |
| **Итого за день** | | | | **20,74** | **17,41** | **63,51** | **580,0** |
| **Среднее значение за период** | | | | **19,60** | **20,00** | **74,00** | **579,0** |

## Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – горячее питание.

Нормы потребления рассчитаны для одноразового питания - 20-30 % от рекомендуемой среднесуточной нормы наборов продуктов в соответствии с приложением 7, таблица № 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мг на ребенка в сутки)» 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню разработано в соответствии с вкусовыми предпочтениями детей.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержания витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных элементах. Расчеты проведены внутри предприятия.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М. Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах – М. Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2005 г;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Пермь: Уральский институт питания, 2004 г;

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Свинина постная;
- Фарш из говядины;
- Фарш «Классический» из говядины и свинины;
- Полуфабрикаты мясные замороженные промышленного производства;
- Мясо птицы;
- Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные промышленного производства;
- Рыба мороженная, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Полуфабрикаты рыбные промышленного производства замороженные;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г. без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с приложением №24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г., необходимо строго следить за перерасчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»

Не допускаются к реализации продукты, перечисленные в приложении № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590 -20. Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами

могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а так же проводится дополнительная витаминизация третьих блюд витамином С.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, вода питьевая) , которые указаны в миллилитрах.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а так же в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С тонким слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 65 °С , холодные супы, напитки – не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4±2 °С не более 30 минут.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание , тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками предварительно слегка обжаривают при температуре 250-280 °С и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 20-25 минут;

- при изготовлении блюда «Поджарка» в 17 дне примерного меню, подготовленное мясо только слегка обжаривается в электросковороде, а затем тушится с добавлением пассерованного лука, томатной пасты и небольшого количества воды или бульона;

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского

работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Меню разработано:

- в соответствии со статьей № 1 29-ФЗ от 02.01.2020 г. «О качестве и безопасности пищевых продуктов»:
- здоровое питание – питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений;
- горячее питание – здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;
- в соответствии с приложением № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей»
- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса.
- Чеснок (для детей дошкольного возраста) добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листы.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промыть проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Следует учитывать, что выход фруктов дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов.