

Согласовано:

Директор
Е.В. Коваленко
30 декабря 2021 г.



Утверждаю:

Наталья
И.П. Замкова И.Б.
30 декабря 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания для питания учащихся с 12 лет и старше

(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 12 лет и старше. Меню содержит обязательные
вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | ЭЦ, ккал. |
|------------------------|---|------------------|---------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, | Угл, г | |
| | | | | | | | | |
| 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) | 100 | | | 12,8 | 11,2 | 5,40 | 282 |
| | печень говяжья | | 87 | 71 | | | | |
| | мука пшеничная | | 3 | 3 | | | | |
| | <i>масса полуфабриката</i> | | | 74 | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| | <i>масса жареной печени</i> | | | 50 | | | | |
| | <i>соус (№333-2005)</i> | | | 50 | | | | |
| | сметана | | 11 | 11 | | | | |
| | мука пшеничная | | 3,3 | 3,3 | | | | |
| | вода питьевая | | 33,3 | 33,3 | | | | |
| | <i>масса белого соуса</i> | | | 33,3 | | | | |
| | лук репчатый | | 11,9 | 10 | | | | |
| | масло сливочное | | 0,8 | 0,8 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|------|-----|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 5 | 5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 2 | 2 | | | | |
| соль йодированная | | 0,9 | 0,9 | | | | |
| ИЛИ Гуляш (№437-2004) | 100 | | | 12,6 | 16,8 | 5,70 | 296 |
| говядина I категории | | 107 | 79 | | | | |
| или говядина полуфабрикат | | 92 | 79 | | | | |
| или гуляш - полуфабрикат промышленного производства | | 79 | 79 | | | | |
| или свинина полуфабрикат промышленного производства | | 74 | 74 | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| лук репчатый | | 11,9 | 10 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 5 | 5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 2 | 2 | | | | |
| мука пшеничная | | 3 | 3 | | | | |
| соль йодированная | | 0,9 | 0,9 | | | | |
| Гречка вязкая (№510-2004) | 180 | | | 4,07 | 6,3 | 45,8 | 142 |
| крупа гречневая | | 42 | 42 | | | | |
| вода питьевая | | 120 | 120 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| 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 | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| Итого за день | | | | 22,79 | 20,54 | 99,38 | 662,00 |
| | | | | Пищевые вещества | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | 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) | 250 | | | 23,20 | 25,80 | 26,90 | 420 |
| | говядина 1 категории | | 116 | 86 | | | | |
| | или полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 86 | 86 | | | | |
| | или свинина (лопаточная и шейная часть) | | 94 | 80 | | | | |
| | или свинина для жарки (полуфабрикат промышленного производства) | | 80 | 80 | | | | |
| | картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 187 | 142 | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. - 30% | | 204 | 142 | | | | |
| | с 01.01. - 29.02. - 35% | | 216 | 142 | | | | |
| | с 01.03. - 40% | | 233 | 142 | | | | |
| | лук репчатый | | 18 | 15 | | | | |
| | томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов) | | 8,5 | 8,5 | | | | |
| | или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 3,4 | 3,4 | | | | |
| | масло растительное | | 6,5 | 6,5 | | | | |
| | соль йодированная | | 1,2 | 1,2 | | | | |
| | 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|------|------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за день | | | | 30,42 | 26,79 | 88,85 | 701,00 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|

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

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| День 3 | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Горячее питание | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-----------|-----|----|-------------|-------------|-------------|-----------|
| Икра из кабачков промышленного производства. | 50 | | | 1,3 | 3,6 | 7,3 | 39 |
| икра из кабачков пром.производства | | 55 | 50 | | | | |
| 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 костей) | | 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 костей) | | 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) | 180 | | | 4,3 | 5,2 | 45,7 | 239 |
| | крупа рисовая | | 63 | 63 | | | | |
| | вода питьевая | | 132 | 132 | | | | |
| | масло сливочное | | 6 | 6 | | | | |
| | соль | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| | 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| | 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| | Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| | Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| Итого за день | | | | | 26,46 | 24,12 | 109,10 | 708,00 |
| Прием пищи | Наименование блюда | | | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | |
| | | блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | | Угл, г |
| День 4 | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | |
| | Поджаривание из моркови мини припущенной | 50 | | | 0,70 | 3,70 | 3,20 | 43 |
| | морковь мини замороженная | | 50 | 50 | | | | |
| | масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | |
| | соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| | ИЛИ Кукуруза консервированная (после термической обработки) | 50 | 83 | 50 | 1 | 0,16 | 5,3 | 27 |

| Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005) | 100 | | 9,40 | 12,9 | 11,5 | 193 |
|--|------------|------|-------------|-------------|-------------|------------|
| говядина I 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 молока | | 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за день | | | | 18,27 | 21,70 | 86,12 | 586,00 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | |
|------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | 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 | | | | |
| <i>масса полуфабриката</i> | | | 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 |
| кураца 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 | | | | |
| <i>масса полуфабриката</i> | | | 108 | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | |
| <i>масса запеченных биточков</i> | | | 100 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| ИЛИ Биточки рубленые 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за день | | | | 25,71 | 22,20 | 90,44 | 670,00 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | ЭЦ, ккал. |
|------------|--------------------|------------------|---------|----------|--------|-------|--------|-----------|
| | | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, | Угл, г | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |

| Горячее питание | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|---------|----------|------------|------------|------------|-----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, | Угл, г | ЭЦ, ккал. |
| | 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) | | 230 | | | 18,05 | 18,98 | 36,70 | 345 |
| бедро куриное с кожей | | | 78 | 72 | | | | |
| или окорочок куриный | | | 78 | 72 | | | | |
| или грудка куриная замороженная | | | 75 | 72 | | | | |
| или филе куриное замороженное | | | 73 | 72 | | | | |
| или филе индейки | | | 73 | 72 | | | | |
| крупа рисовая | | | 52 | 52 | | | | |
| морковь до 01.01. - 20% | | | 56 | 45 | | | | |
| с 01.01. - 25% | | | 60 | 45 | | | | |
| лук репчатый | | | 17,8 | 15 | | | | |
| масло растительное | | | 7 | 7 | | | | |
| соль йодированная | | | 1 | 1 | | | | |
| или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблока | | 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 | | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| вода питьевая | | | 190 | 190 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| Итого за день | | | | | 26,87 | 25,39 | 86,11 | 686,00 |
| Приним пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | |
| | | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, | Угл, г | ЭЦ, ккал. |
| День 7 | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005) | | 200 | | | 18,93 | 20,25 | 44,11 | 399 |
| творог | | | 150,2 | 148,3 | | | | |
| крупа манная | | | 14 | 14 | | | | |
| сахар | | | 14 | 14 | | | | |
| яйцо куриное | | | 7,2 | 7,2 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|------|------|-------------|-------------|--------------|------------|
| сметана | | 11,5 | 11,5 | | | | |
| сухари пшеничные | | 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 яблочек | 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 | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за день | | | | 24,43 | 21,16 | 96,43 | 688,00 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | ЭЦ, ккал. |
|------------|--------------------|-----------|------------------|----------|----------|---------|--------|-----------|
| | | | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | |
| День 8 | | | | | | | | |

| Горячее питание | | | | | | | | |
|-----------------|--|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал. |
| | 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 | | | | |
| | 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 пшеничные | 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| Итого за день | | | | 21,16 | 20,18 | 86,52 | 666,00 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | |
|------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|
| | | Вес | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г |
| День 9 | | | | | | | |

| Горячее питание | | | | | | | | |
|---|---|------------|-----------|----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
| 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 обработки) | | 86 | 56 | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | |
| | лук репчатый | | 2,5 | 2 | | | | |
| | Тефтели мясные (№ 278 - 2005) | 100 | | | 11,08 | 12,28 | 14,62 | 184 |
| | 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 | | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|-------|-------|--------|--------|
| | | | | 24,29 | 23,23 | 110,35 | 690,33 |
| Итого за день | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | |
|------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|----------|
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | 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 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---------------|------|--|--------------|-------------|-------------|------------|
| Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004) | 100 | | | 10,30 | 8,10 | 9,90 | 147 |
| кура потрошенная 1 категории | 194 | 94 | | | | | |
| ИЛИ окорочок куриный с кожей | 101 | 94 | | | | | |
| ИЛИ бедро куриное с кожей | 101 | 94 | | | | | |
| ИЛИ грудка куриная (на кости) | 100 | 94 | | | | | |
| ИЛИ филе куриное замороженное | 99 | 94 | | | | | |
| масло растительное | 0,8 | 0,8 | | | | | |
| масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| молоко питьевое | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 | | | | | |
| Сложный гарнир | 130/50 | | | | | | |
| Пюре картофельное (№520-2004) | 130 | | | 2,60 | 3,30 | 16,7 | 124 |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | 148 | 112 | | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | 161 | 112 | | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | 170 | 112 | | | | | |
| 01.03. - 40% | 184 | 112 | | | | | |
| молоко питьевое | 19 | 19 | | | | | |
| или молоко концентрированное | 8,7 | 8,7 | | | | | |
| или молоко сухое | 3,3 | 3,3 | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 10,3 | 10,3 | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 15,7 | 15,7 | | | | | |
| масло сливочное | 3,3 | 3,3 | | | | | |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 | | | | | |
| ИЛИ Картофель отварной (№125-2005) | 130 | | | 2,50 | 4,90 | 17,2 | 135 |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | 169 | 128 | | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | 184 | 128 | | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | 195 | 128 | | | | | |
| 01.03. - 40% | 210 | 128 | | | | | |
| масло сливочное | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| соль йодированная | 0,7 | 0,7 | | | | | |
| Капуста тушеная (№534-2004) | 50 | | | 1,2 | 1,1 | 5,1 | 75 |
| капуста белокочанная свежая | 71 | 57 | | | | | |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| морковь до 01.01. - 20% | 2,5 | 2 | | | | | |
| с 01.01. - 25% | 2,7 | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| лук репчатый | | 4,8 | 4 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, крастиелей и консервантов | | 5 | 5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов) | | 2 | 2 | | | | |
| мука пшеничная | | 1,3 | 1,3 | | | | |
| сахар-песок | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| соль йодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| 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 | | | | |
| витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| Итого за день | | | | 23,81 | 21,94 | 81,06 | 664,50 |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная (после термической обработки) | 50 | 83 | 50 | 1 | 0,16 | 5,3 | 27 |
| Жаркое по-домашнему (№259-2005) | 250 | | | 23,20 | 25,80 | 26,90 | 420 |
| говядина 1 категории | | 116 | 86 | | | | |
| или полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 86 | 86 | | | | |
| или свинина (лопаточная и шейная часть) | | 94 | 80 | | | | |
| или свинина для жарки (полуфабрикат промышленного производства) | | 80 | 80 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|------|------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 187 | 142 | | | | |
| с 01.11. по 31.12. - 30% | | 204 | 142 | | | | |
| с 01.01. - 29.02. - 35% | | 216 | 142 | | | | |
| с 01.03. - 40% | | 233 | 142 | | | | |
| лук репчатый | | 18 | 15 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 8,5 | 8,5 | | | | |
| масло растительное | | 6,5 | 6,5 | | | | |
| соль йодированная | | 1,2 | 1,2 | | | | |
| 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| вода питьевая | | 183 | 183 | | | | |
| сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за день | | | | 29,46 | 26,90 | 80,20 | 651,00 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|

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

| | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| День 12 | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Горячее питание | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|------------|-------|------|-----------|-------------|-------------|------------|
| Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004) | 100 | | | 13 | 12,2 | 14,1 | 182 |
| кураца 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 | | | | |

20

| | | | | | | | |
|---|------------|------|------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 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 | 100 | | | | | | |
| Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004) | | 108 | 108 | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | |
| Макаронные изделия отварные с овощами (№205-2005) | 200 | | | 6,8 | 8 | 38 | 230 |
| макаронные изделия | | 57 | 57 | | | | |
| масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | | |
| 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-------------------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|-----------------|
| Итого за день | | | | 25,06 | 21,14 | 100,10 | 626,00 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | |
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
| | | | | | | | | |

| 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 | | | | |
| <i>соус</i> | | | 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) | 180 | | | 4,3 | 5,2 | 45,7 | 239 |
| крупа рисовая | | 63 | 63 | | | | |
| вода питьевая | | 132 | 132 | | | | |
| масло сливочное | | 6 | 6 | | | | |
| соль | | 0,7 | 0,7 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-----|------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблоко | 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| Итого за день | | | | 23,82 | 17,54 | 120,76 | 704,00 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | ЭЦ, ккал. |
|------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|-----------|
| | | блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | |
| День 14 | | | | | | | | |

| Горячее питание | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------|-----------|----------|----------|---------|--------|-----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал. |
| | 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 | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| Итого за день | | | | 22,25 | 18,33 | 95,31 | 644,50 |

| Принем пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | ЭЦ, ккал |
|-------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|----------|
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | |
| День 15 | | | | | | | | |

| Горячее питание | | | | | | | | |
|-----------------|--|------------|-----------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Принем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал |
| | 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) | 100 | | | 12,8 | 11,2 | 5,40 | 282 |
| | печень говяжья | | 87 | 71 | | | | |
| | мука пшеничная | | 3 | 3 | | | | |
| | <i>масса полуфабриката</i> | | | 74 | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| | <i>масса жареной печени</i> | | | 50 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|------|------|-------------|-------------|--------------|------------|
| соус (№333-2005) | | | 50 | | | | |
| сметана | | 11 | 11 | | | | |
| мука пшеничная | | 3,3 | 3,3 | | | | |
| вода питьевая | | 33,3 | 33,3 | | | | |
| масса белого соуса | | | 33,3 | | | | |
| лук репчатый | | 11,9 | 10 | | | | |
| масло сливочное | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 5 | 5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 2 | 2 | | | | |
| соль йодированная | | 0,9 | 0,9 | | | | |
| ИЛИ Гуляш (№437-2004) | 100 | | | 12,6 | 16,8 | 5,70 | 296 |
| говядина 1 категории | | 107 | 79 | | | | |
| или говядина полуфабрикат | | 92 | 79 | | | | |
| или гуляш - полуфабрикат промышленного производства | | 79 | 79 | | | | |
| или свинина полуфабрикат промышленного производства | | 74 | 74 | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| лук репчатый | | 11,9 | 10 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 5 | 5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 2 | 2 | | | | |
| мука пшеничная | | 3 | 3 | | | | |
| соль йодированная | | 0,9 | 0,9 | | | | |
| 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

Итого за день 24,76 18,80 84,70 696,00

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | ЭЦ, ккал |
|------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|----------|
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | |
| | | | | | | | | |
| 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) | 230 | | | 18,05 | 18,98 | 36,70 | 345 |
| | бедро куриное с кожей | | 78 | 72 | | | | |
| | или окорочок куриный | | 78 | 72 | | | | |
| | или грудка куриная замороженная | | 75 | 72 | | | | |
| | или филе куриное замороженное | | 73 | 72 | | | | |
| | или филе индейки | | 73 | 72 | | | | |
| | крупа рисовая | | 52 | 52 | | | | |
| | морковь до 01.01. - 20% | | 56 | 45 | | | | |
| | с 01.01. - 25% | | 60 | 45 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---------------|------|----|-------------|-------------|--------------|-----------|
| лук репчатый | | 17,8 | 15 | | | | |
| масло растительное | | 7 | 7 | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблоко | 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 | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за день | | | | 24,05 | 22,99 | 94,87 | 635,00 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | ЭЦ, ккал |
|------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|----------|
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | |
| День 17 | | | | | | | | |

| Горячее питание | | | | | | | | |
|-----------------|--|------------|------|-----|-------------|--------------|--------------|------------|
| | Икра из кабачков промышленного производства. | 50 | | | 1,3 | 3,6 | 7,3 | 39 |
| | икра из кабачков пром.производства | | 55 | 50 | | | | |
| | Поджарка (№251-2005) | 100 | | | 12,7 | 17,30 | 11,10 | 216 |
| | свинина (корейка, тазобедренная часть) ИЛИ мясо для жарки свинина (полуфабрикат промышленного производства) | | 86 | 74 | | | | |
| | ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины | | 79 | 79 | | | | |
| | лук репчатый | | 53,6 | 45 | | | | |
| | масло растительное | | 6,2 | 6,2 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|------|------|-------------|-------------|--------------|------------|
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 15,6 | 15,6 | | | | |
| ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 6,2 | 6,2 | | | | |
| соль йодированная | | 0,9 | 0,9 | | | | |
| Гречка вязкая (№510-2004) | 180 | | | 4,07 | 6,3 | 45,8 | 142 |
| крупя гречневая | | 42 | 42 | | | | |
| вода питьевая | | 120 | 120 | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

Итого за день 23,57 28,11 116,52 686,00

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | |
|------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г |
| 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 | | 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 | 117 |
| кофейный напиток | | 3 | 3 | | | | |
| 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 | | 8 | 8 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| Итого за день | | | | 21,54 | 16,15 | 98,31 | 616,00 |

| Принем пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | | ЭЦ, ккал |
|------------------------|--|------------------|---------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | | Вес блюда | Брутто, | Нетто, г | Белки, | Жиры, | Угл, г | |
| | | | | | | | | |
| День 19 | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | |
| | Поджаривка из зеленого горошка с луком (№10-2014) | 60 | | | 1,8 | 3,11 | 3,78 | 50 |
| | горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | | 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 | | | | |
| Овощное рагу (№ 224 - 2004) | 180 | | | 3,60 | 4,70 | 43,8 | 202 |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 84,5 | 64 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 92,2 | 64 | | | | |
| 01.01. - 29.02. - 35% | | 97,3 | 64 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 105 | 64 | | | | |
| капуста белокочанная | | 58 | 46 | | | | |
| масло растительное | | 6 | 6 | | | | |
| морковь до 01.01. - 20% | | 18,8 | 15 | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 20 | 15 | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | |
| соус томатный (№587-2004) | | | 55 | | | | |
| масло сливочное | | 3,6 | 3,6 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 5,4 | 5,4 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 2,1 | 2,1 | | | | |
| вода питьевая или бульон | | 51 | 51 | | | | |
| морковь до 01.01. - 20% | | 17,3 | 13,8 | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 18,4 | 13,8 | | | | |
| лук репчатый | | 1,3 | 1,1 | | | | |
| мука пшеничная | | 2,8 | 2,8 | | | | |
| сахар-песок | | 0,6 | 0,6 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|------|------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| Компот из кураги + Витамин С (№638-2004) | 200 | | | 0,90 | 0,00 | 4 | 74 |
| курага | | 18 | 18 | | | | |
| сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| аскорбиновая кислота | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| вода питьевая | | 190 | 190 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за день | | | | 21,94 | 20,73 | 93,40 | 645,00 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | |
|------------|--------------------|------------------|-----------|----------|----------|---------|--------|
| | | Вес блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г |
| День 20 | | | | | | | |

Горячее питание

| | | | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|
| Сыр порционный (№15-2005) | 20 | | | 4,6 | 5,8 | 0,00 | 77 |
| сыр "Голландский" | | 22 | 20 | | | | |
| или сыр "Российский" | | 21,3 | 20 | | | | |
| Кукуруза консервированная (после термической обработки) | 50 | 83 | 50 | 1 | 0,16 | 5,3 | 27 |
| Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004) | 100 | | | 10,30 | 8,10 | 9,90 | 147 |
| кура потрошенная 1 категории | | 194 | 94 | | | | |
| ИЛИ окорочок куриный с кожей | | 101 | 94 | | | | |
| ИЛИ бедро куриное с кожей | | 101 | 94 | | | | |
| ИЛИ грудка куриная (на кости) | | 100 | 94 | | | | |
| ИЛИ филе куриное замороженное | | 99 | 94 | | | | |
| масло растительное | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| масло сливочное | | 2 | 2 | | | | |
| молоко питьевое | | 37,5 | 37,5 | | | | |
| мука пшеничная | | 5 | 5 | | | | |
| соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| Сложный гарнир | 130/50 | | | | | | |
| Пюре картофельное (№520-2004) | 130 | | | 2,60 | 3,30 | 16,7 | 125 |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 148 | 112 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 161 | 112 | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | | 170 | 112 | | | | |

32

| | | | | | | | |
|---|------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 01.03. - 40% | | 184 | 112 | | | | |
| молоко питьевое | | 19 | 19 | | | | |
| или молоко концентрированное | | 8,7 | 8,7 | | | | |
| или молоко сухое | | 3,3 | 3,3 | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | | 10,3 | 10,3 | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | | 15,7 | 15,7 | | | | |
| масло сливочное | | 3,3 | 3,3 | | | | |
| соль йодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | |
| ИЛИ Картофель отварной (№125-2005) | 130 | | | 2,50 | 4,90 | 17,2 | 135 |
| картофель - 01.09.- 31.10. - 25% | | 169 | 128 | | | | |
| 01.11. - 31.12. - 30% | | 184 | 128 | | | | |
| 01.01. - 29.02.- 35% | | 195 | 128 | | | | |
| 01.03. - 40% | | 210 | 128 | | | | |
| масло сливочное | | 6,5 | 6,5 | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | |
| Капуста тушеная (№534-2004) | 50 | | | 1,2 | 1,1 | 5,1 | 75 |
| капуста белокочанная свежая | | 71 | 57 | | | | |
| масло растительное | | 2,5 | 2,5 | | | | |
| морковь до 01.01. - 20% | | 2,5 | 2 | | | | |
| с 01.01. - 25% | | 2,7 | 2 | | | | |
| лук репчатый | | 4,8 | 4 | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, крастиелей и консервантов) | | 5 | 5 | | | | |
| или томатная паста (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов) | | 2 | 2 | | | | |
| мука пшеничная | | 1,3 | 1,3 | | | | |
| сахар-песок | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| соль йодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | |
| 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 | | 0,07 | 0,07 | | | | |
| Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный | 40 | | | 3,16 | 0,4 | 19,4 | 95 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 1,4 | 0,24 | 7,8 | 40 |
| | | | | 24,41 | 19,18 | 78,70 | 694,00 |
| Итого за день | | | | | | | |
| Среднее значение за период | | | | 24,7 | 22,50 | 94,8 | 673,0 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|
| | | | | 171 | | | | | |
| | | | | 172 | | | | | |
| | | | | 173 | | | | | |
| | | | | 174 | | | | | |
| | | | | 175 | | | | | |
| | | | | 176 | | | | | |
| | | | | 177 | | | | | |
| | | | | 178 | | | | | |
| | | | | 179 | | | | | |
| | | | | 180 | | | | | |
| | | | | 181 | | | | | |
| | | | | 182 | | | | | |
| | | | | 183 | | | | | |
| | | | | 184 | | | | | |
| | | | | 185 | | | | | |
| | | | | 186 | | | | | |
| | | | | 187 | | | | | |
| | | | | 188 | | | | | |
| | | | | 189 | | | | | |
| | | | | 190 | | | | | |
| | | | | 191 | | | | | |
| | | | | 192 | | | | | |
| | | | | 193 | | | | | |
| | | | | 194 | | | | | |
| | | | | 195 | | | | | |
| | | | | 196 | | | | | |
| | | | | 197 | | | | | |
| | | | | 198 | | | | | |
| | | | | 199 | | | | | |
| | | | | 200 | | | | | |
| | | | | 201 | | | | | |
| | | | | 202 | | | | | |
| | | | | 203 | | | | | |
| | | | | 204 | | | | | |
| | | | | 205 | | | | | |
| | | | | 206 | | | | | |
| | | | | 207 | | | | | |
| | | | | 208 | | | | | |
| | | | | 209 | | | | | |
| | | | | 210 | | | | | |
| | | | | 211 | | | | | |
| | | | | 212 | | | | | |
| | | | | 213 | | | | | |
| | | | | 214 | | | | | |
| | | | | 215 | | | | | |
| | | | | 216 | | | | | |
| | | | | 217 | | | | | |
| | | | | 218 | | | | | |
| | | | | 219 | | | | | |
| | | | | 220 | | | | | |
| | | | | 221 | | | | | |
| | | | | 222 | | | | | |
| | | | | 223 | | | | | |
| | | | | 224 | | | | | |
| | | | | 225 | | | | | |
| | | | | 226 | | | | | |
| | | | | 227 | | | | | |
| | | | | 228 | | | | | |
| | | | | 229 | | | | | |
| | | | | 230 | | | | | |
| | | | | 231 | | | | | |
| | | | | 232 | | | | | |
| | | | | 233 | | | | | |
| | | | | 234 | | | | | |
| | | | | 235 | | | | | |
| | | | | 236 | | | | | |
| | | | | 237 | | | | | |
| | | | | 238 | | | | | |
| | | | | 239 | | | | | |
| | | | | 240 | | | | | |
| | | | | 241 | | | | | |
| | | | | 242 | | | | | |
| | | | | 243 | | | | | |
| | | | | 244 | | | | | |
| | | | | 245 | | | | | |
| | | | | 246 | | | | | |
| | | | | 247 | | | | | |
| | | | | 248 | | | | | |
| | | | | 249 | | | | | |
| | | | | 250 | | | | | |
| | | | | 251 | | | | | |
| | | | | 252 | | | | | |
| | | | | 253 | | | | | |
| | | | | 254 | | | | | |
| | | | | 255 | | | | | |
| | | | | 256 | | | | | |
| | | | | 257 | | | | | |
| | | | | 258 | | | | | |
| | | | | 259 | | | | | |
| | | | | 260 | | | | | |
| | | | | 261 | | | | | |
| | | | | 262 | | | | | |
| | | | | 263 | | | | | |
| | | | | 264 | | | | | |
| | | | | 265 | | | | | |
| | | | | 266 | | | | | |
| | | | | 267 | | | | | |
| | | | | 268 | | | | | |
| | | | | 269 | | | | | |
| | | | | 270 | | | | | |
| | | | | 271 | | | | | |
| | | | | 272 | | | | | |
| | | | | 273 | | | | | |
| | | | | 274 | | | | | |
| | | | | 275 | | | | | |
| | | | | 276 | | | | | |
| | | | | 277 | | | | | |
| | | | | 278 | | | | | |
| | | | | 279 | | | | | |
| | | | | 280 | | | | | |
| | | | | 281 | | | | | |
| | | | | 282 | | | | | |
| | | | | 283 | | | | | |
| | | | | 284 | | | | | |
| | | | | 285 | | | | | |
| | | | | 286 | | | | | |
| | | | | 287 | | | | | |
| | | | | 288 | | | | | |
| | | | | 289 | | | | | |
| | | | | 290 | | | | | |
| | | | | 291 | | | | | |
| | | | | 292 | | | | | |
| | | | | 293 | | | | | |
| | | | | 294 | | | | | |
| | | | | 295 | | | | | |
| | | | | 296 | | | | | |
| | | | | 297 | | | | | |
| | | | | 298 | | | | | |
| | | | | 299 | | | | | |
| | | | | 300 | | | | | |

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше 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 мороженая, 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 (растопливаться 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 листья.

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.