



На основании утверждено:

Директор МБОУ "Гимназия" г. Югорск

В.В. Погребняк

Примерное 10-ти дневное меню для питания обучающихся в МБОУ "Гимназия" г. Югорск

разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические

организации общественного питания населения

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

Приемы пищи : завтрак, обед

Разработано АУ ТО "Центр Технологического контроля" г. Тюмень

2021 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2208 от 04.08.2021

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эцл, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/15	4,9	8,2	10,8	137	№1,3-2004	
батон	20	20							
масло сливочное	5	5							
сыр	16	15							
Каша "Дружба"			200	7,8	8,9	35,1	252	№93-2001, Пермь	
крупа рисовая	15	15							
крупа пшениная	11	11							
молоко питьевое	172	172							
или молоко концентрированное	79	79							
или молоко сухое	21	21							
вода кипяченая для концентрированного молока	93	93							
вода кипяченая для сухого молока	151	151							
сахар	6	6							
соль йодированная	1	1							
масло сливочное	5	5							

ИЛИ

Каша "Янтарная" из пшена с яблоками		200	8,3	9,6	30,8	243	№289-2013, Пермь
	крупя пшено	40	40				
	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				
	масса каши		155				
	для сиропа:		25				
	сахар	5	5				
	вода питьевая	25	25				
	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	35	20				
	масса яблок, припущенных с сиропом		44				
	масло сливочное	5	5				
	Какао с молоком густым	200	4,7	3,3	21,8	136	№694-2005
	какао - порошок	5	5				
	сахар	3	3				
	молоко густое с сахаром	38	38				
	Фрукты в ассортименте	150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
	ОБЕД	780	23,9	19,2	120,2	749,3	
	Ассорти из огурцов и зеленого горошка	60	0,8	0,1	3,0	16	№70-2006, Москва
	огурцы свежие парниковые	46	45				
	или огурцы свежие грунтовые	47	45				
	или огурцы соленые	82	45				
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15				№124-2004

Хлеб пшеничный	сахар	20	20									
или хлеб витаминизированный		60	60	60	2,8	0,6	26,2	122				
Хлеб ржаной		50	50	50	1,8	0,3	23,5	103				
ИТОГО:				41,5	39,6	196,5	1308					

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи свежие или консервированные (помидоры)			520	17,7	18,6	79,7	560,7	
помидоры свежие парниковые	61	60						№15/1-2011г. Екатеринбург
или помидоры свежие грунтовые	71	60	60	0,6	0,2	2,4	14	
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Плов из птицы			200	12,9	14,1	33,4	312	№406-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	104	70						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	8	8						
ИЛИ								
Плов из говядины			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004

	соль йодированная	0,4	0,4						
	ванилин	0,02	0,02						
	масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
Хлеб ржаной		20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД				765	28,6	26,4	109,6	787,7	
Винегрет с фасолью				60	1,1	3,1	3,5	46	№775-2004
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	15	11						
	01.11.-31.12.-30%	16	11						
	01.01-29.02 - 35%	17	11						
	01.03 - 40%	18	11						
	свекла до 01.01 -20%	12,5	10						
	с 01.01 - 25%	13,3	10						
	морковь до 01.01.-20%	10	8						
	с 01.01 - 25%	11	8						
	огурцы консервированные без уксуса	18	10						
	фасоль консервированная в собственном соку	33	20						
	масло растительное	3	3						
ИЛИ									
Салат "Полоньинский"				60	0,8	3,1	3,6	46	№24-2004
	помидоры свежие парниковые	15,3	15						
	или помидоры свежие грунтовые	18	15						
	огурцы свежие парниковые	14,3	14						
	или огурцы свежие грунтовые	15	14						
	перец свежий	9,3	7						
	капуста белокочанная свежая	26	21						
	лимонная кислота	0,5	0,5						

	Масло растительное	2	2																
	Масло сливочное на полив	5	5																
Макаронные изделия отварные																			
	Макаронные изделия группы А	53	53	150	4,1	4,9	33,2	193	№516-2004										
	Масло сливочное	5	5																
	Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь										
ИЛИ																			
Компот из урюка																			
	Урюк	20	20	200	0,8	0,0	22,1	92	№535-2004										
	Сахар	10	10																
	Хлеб пшеничный	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61											
	или хлеб витаминизированный			30															
	Хлеб ржаной	40	40	40	1,4	0,4	18,8	82											
ИТОГО:																			
46,3																			
45,0																			
189,3																			
1348																			
3 день																			
Химический состав																			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						ЭЦ, ккал	№ рецептуры									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г													
ЗАВТРАК																			
Бутерброд с маслом																			
	Батон	30	30	30/10	1,6	7,4	13,2	126	№1-2004										
	Масло сливочное	10	10																
Суфле творожное с молоком сгущенным																			
	Творог	87	86	150	15,2	14,7	20,5	275	№355-2004										
	Сметана	11	11																
	Яйцо куриное	6	6																

ИЛИ

Овощи свежие или консервированные (помидоры)		60	0,6	0,2	2,4	14	№15/1-2017г. Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60					
или помидоры свежие грунтовые	71	60					
или помидоры консервированные без уксуса	109	60					
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной		250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
говядина 1 категории	22	16					
или говядина полуфабрикат	19	16					
картофель - 01.09.-31.10.-25%	100	75					
01.11.-31.12.-30%	107	75					
01.01-29.02 - 35%	116	75					
01.03 - 40%	125	75					
крупа (перловая, или рисовая)	5	5					
морковь до 01.01.-20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13,3	10					
лук репчатый	6	5					
огурцы консервированные без уксуса	27	15					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2					
Рыба запечённая с маслом		90/5	14,9	10,5	3,6	169	№310-1996
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	138	102					
или горбуша или кета потрошенная с головы (филе с кожей без костей)	153	107					
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107					
или ряпушка неразделанная	124	107					
мука пшеничная	4,5	4,5					

	Масло растительное	4	4																
	Масло сливочное	5	5																
Пюре картофельное				150	3,0	3,8	19,3	123											№520-2004
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	170	128																
	01.11.-31.12.-30%	183	128																
	01.01-29.02 - 35%	197	128																
	01.03 - 40%	214	128																
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	23	23																
	ИЛИ МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	11	11																
	ИЛИ МОЛОКО СУХОЕ	3	3																
	ВОДА КИПЯЧЕНАЯ ДЛЯ КОНЦЕНТРИРОВАННОГО МОЛОКА	12	12																
	ВОДА КИПЯЧЕНАЯ ДЛЯ СУХОГО МОЛОКА	20	20																
	Масло сливочное	5	5																
Кисель из свежих ягод				200	0,2	0,1	21,5	88											№505-2013, Пермь
	Вишня свежемороженая	25,4	24																
	сахар	15	15																
	крахмал	6	6																
Хлеб пшеничный		50	50	50	2,5	0,7	20,3	97,3											
ИЛИ хлеб витаминизированный				50															
Хлеб ржаной		50	50	50	1,8	0,3	23,5	103,3											
ИТОГО:				50	47,6	48,8	161,7	1276											
4 день																			
Химический состав																			
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал	№ рецептуры										
ЗАВТРАК				550	18,0	17,2	68,4	496											

Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		109	60	0,4	0,2	1,4	5	№101-2004	
огурцы консервированные без уксуса		109	60						
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)		63	60	60	0,5	0,0	1,4	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые		63	60						
или огурцы свежие парниковые		61	60						
Тефтели из мяса с соусом		82	60	90/50	9,4	10,1	11,3	174	№461-2004
говядина 1 категории		82	60						
или говядина полуфабрикат		71	60						
хлеб пшеничный		14	14						
молоко питьевое		18	18						
лук репчатый		23	19						
масло сливочное		9	9						
масса припущенного с маслом лука		2,3	2,3	14					
мука пшеничная		2,3	2,3	50					№587-2004
Соус томатный		48	48						
вода питьевая		48	48						
масло сливочное		2,3	2,3						
мука пшеничная		2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		10	10						
морковь до 01.01.-20%		3,8	3						
с 01.01 - 25%		4	3						
лук репчатый		1,2	1						
сахар		0,5	0,5						
Каша гречневая вязкая		38	38	150	4,7	4,8	20,6	144	№302-2004
крупа гречневая		38	38						

Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4							
чеснок	0,5	0,4							
масло растительное	2	2							

ИЛИ

Биточки из мяса с маслом									
говядина 1 категории	91	67	90/5	13,3	12,9	10,8	213	№451-2004	
или говядина полуфабрикат	79	67							
хлеб пшеничный	14	14							
молоко питьевое	11	11							
лук репчатый	8	7							
яйцо куриное	3,5	3,5							
мука пшеничная или сухари	7	7							
масло растительное	2	2							
масло сливочное на полив	5	5							

Капуста тушеная

капуста белокочанная свежая	215	172	150	3,1	3,9	12,4	97	№534-2004
масло растительное	4	4						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
лук репчатый	8	7						
Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
мука пшеничная	2,5	2,5						
сахар	2,5	2,5						

Компот из кураги

курага	25	25	200	1,0	0,0	25,2	105	№638-2004
сахар	10	10						

Хлеб пшеничный	50	50	50	2,5	0,7	20,3	97,3	
или хлеб витаминизированный			50					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	103,3	
ИТОГО:				47,2	46,0	164,2	1255	

5 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с джемом или повидлом			600	20,0	19,6	68,6	535		
	Батон	20	20/20	1,9	0,4	27,7	122	№2-2004	
	Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20						
Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой			200	16,8	18,9	4,6	256	№284-1996	
	яйцо куриное	125	125						
	молоко питьевое	47	47						
	или молоко концентрированное	22	22						
	или молоко сухое	6	6						
	вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	25	25						
	вода кипяченая для восстановления молока сухого	41	41						
	масло растительное	3	3						
	масса готового омлета		165						
	масло сливочное на полив	5	5						
Овощи на подгарнировку									
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30					№244-2006, Москва	
	или горошек зеленый свежемороженый	32	30						

или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30								
ИЛИ										
Овощи свежемороженые припущенные			30							№524-2004
фасоль зеленая стручковая замороженная	36,8	35								
или овощная смесь свежемороженая	36,8	35								
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53		№885-2004	
чай-заварка	1	1								
сахар	12	12								
Хлеб ржаной			20	0,7	0,2	9,4	41			
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63		№458-2006, Москва	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком			745	23,0	22,3	116,4	758			
картофель - 01.09.-31.10.-25%	44	33	60	1,9	3,9	5,9	66		№65-2013, Пермь	
01.11.-31.12.-30%	47	33								
01.01.-29.02.-35%	51	33								
01.03.-40%	55	33								
масса отварного картофеля		30								
огурцы консервированные без уксуса	13	7								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6								
яйцо куриное	12	12								
лук репчатый	4	3								
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>										
масло растительное	3	3								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/35	5,2	4,1	19,8	137		№41-2001, Пермь	
картофель - 01.09.-31.10.-25%	133	100								
01.11.-31.12.-30%	143	100								

	01.01-29.02 - 35%	154	100						
	01.03 - 40%	167	100						
	морковь до 01.01 -20%	12,5	10						
	с 01.01 - 25%	13,3	10						
	лук репчатый	12	10						
	масло сливочное	5	5						
	фрикадельки		35						
	минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	27	20						
	и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	30	20						
	или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	36	20						
	лук репчатый	8	7						
	яйцо куриное	1,8	1,8						
	зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						

ИЛИ

Уха рыбацкая №151-2013, Пермь											
	минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	31	23			250/20	5,5	3,9	14,7	116	№151-2013, Пермь
	или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	36	24								
	или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	44	24								
	масса вареной рыбы		20								
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100								
	01.11.-31.12. -30%	143	100								
	01.01-29.02 - 35%	154	100								
	01.03 - 40%	167	100								
	лук репчатый	18	15								
	масло сливочное	5	5								
	зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2								

Плов из говядины		200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004		
	говядина 1 категории	107	79						
	или говядина полуфабрикат	93	79						
	масса тушеного мяса		50						
	масло растительное	8	8						
	крупа рисовая	51	51						
	морковь до 01.01.-20%	21	17						
	с 01.01 - 25%	23	17						
	лук репчатый	10	8						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
Компот из свежемороженой смородины									
	смородина свежемороженая	26,4	25						
	сахар	15	15						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	1,8	0,4	17,4	82	
	или хлеб витаминизированный			40					
	Хлеб ржаной	40	40	40	1,4	0,4	18,8	82	
ИТОГО:			43,0	41,9	185,0	1292			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:			45	44	179	1296			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):			39-46	40-47	168-201	175-1410			
6 День									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК			590	18,3	20,4	78,7	571		
Каша пшеничная жидкая	крупа пшеничная	40	40	200	8,8	9,7	28,4	236	№311-2004

	Масло сливочное	5	5															
	сахар	1	1															
	Сметана	5	5															
	зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2															
Бифстроганов						100	12,8	9,4	4,5	154								
	говядина 1 категории	107	79															
	или говядина полуфабрикат	93	79															
	масло растительное	5	5															
	Масса тушеного мяса		50															
	Мука пшеничная	4	4															
	Сметана	12,5	12,5															
	вода питьевая	37,5	37,5															
	лук репчатый	14	12															
Рис отварной						150	3,7	3,6	34,1	184								
	крупа рисовая	54	54															
	вода питьевая	324	324															
	масло сливочное	4	4															
Напиток из плодов шиповника						200	0,7	0,3	17,1	74								
	Шиповник	25	25															
	сахар	10	10															
Хлеб пшеничный						40	1,9	0,4	17,5	81								
или хлеб витаминизированный						40												
Хлеб ржаной						40	1,4	0,2	18,8	83								
ИТОГО:											44,3	40,4	193,1	1312				
7 день																		
											Химический состав							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Овощи свежие или консервированные (помидоры)			505	19,3	20,7	73,0	560	№15/1-2011г. Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60	60	0,6	0,2	2,4	14	
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Биточки по - белорусски с маслом			90/5	12,8	15,2	7,4	218	№467-2004
говядина полуфабрикат	109	92						
или говядина 1 категории	125	92						
лук репчатый	14	12						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
масло растительное	3,5	3,5						
масло сливочное	5	5						
Макаронные изделия отварные			150	4,1	4,9	33,2	193	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД								
Салат из консервированного огурца с луком			60	0,1	3,0	1,4	33	№17-2004

огурцы консервированные без уксуса	89	49								
лук репчатый	11	9								
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>										
масло растительное	3	3								
Суп гороховый с гречками и мясом			250/20/10	9,1	4,8	30,2	200			№139-2004
говядина 1 категории	22	16								
или говядина полуфабрикат	19	16								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	82	62								
01.11.-31.12.-30%	89	62								
01.01-29.02 - 35%	95	62								
01.03 - 40%	104	62								
горох лучёный	17,2	17								
лук репчатый	15,5	13								
морковь до 01.01.-20%	12,5	10								
с 01.01 - 25%	13,3	10								
масло сливочное	5	5								
хлеб пшеничный	37	31								
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2								
Рыба, тушеная в томате с овощами			90/50	12,9	6,4	5,7	132			№343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	150	111								
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	154	108								
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	186	108								
морковь до 01.01.-20%	23	18								
с 01.01 - 25%	24	18								
лук репчатый	14,3	12								

Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8																		
вода питьевая	19	19																		
масло растительное	5	5																		
сахар	1	1																		
Картофель толченый по Деревенски					150	1,2	5,1	21,6	137											№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.-25%	200	150																		
01.11.-31.12.-30%	215	150																		
01.01-29.02 - 35%	231	150																		
01.03 - 40%	251	150																		
отвар картофельный	25	25																		
лук репчатый	19	16																		
масло сливочное	5	5																		
масса припущенного с маслом лука	8	8																		
Компот из свежемороженой вишни					200	0,1	0,0	19,0	76											№357-2002
вишня	26,4	25																		
сахар	15	15																		
Хлеб пшеничный	50	50			50	2,3	0,5	21,8	101											
или хлеб витаминизированный					50															
Хлеб ржаной	30	30			30	1,1	0,3	14,1	62											
ИТОГО:																				
8 день																				
Химический состав																				
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры												
ЗАВТРАК			595	24,0	24,5	61,7	563													
Бутерброд с маслом			20/10	1,5	7,3	8,2	105													

	Батон	20	20										
	Масло сливочное	10	10										
Котлеты рубленые из птицы				90	15,1	8,6	12,8	189		№498-2004			
	курица потрошенная 1 категории охлажденная	162	70										
	или грудка куриная охлажденная	94	70										
	или филе куриное охлажденное промышленного производства	74	70										
	хлеб пшеничный	16	16										
	молоко питьевое	18	18										
	или молоко концентрированное	8,3	8,3										
	или молоко сухое	2	2										
	вода кипяченая для концентрированного молока	9,7	9,7										
	вода кипяченая для сухого молока	16	16										
	яйцо куриное	5	5										
	сухари	9	9										
	масло растительное	2	2										
ИЛИ													
Колбаски из говядины				90	13,0	11,2	3,2	166		№32-1992			
	говядина 1 категории	103	76										
	или говядина полуфабрикат	90	76										
	морковь до 01.01.-20%	23	18										
	с 01.01 - 25%	23,9	18										
	лук репчатый	11	9										
	чеснок свежий	1,5	1,2										
	сахари	6	6										
	масло растительное	2	2										
Пюре картофельное				150	3,0	3,8	19,3	123		№520-2004			

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128								
01.11.-31.12. -30%	183	128								
01.01-29.02 - 35%	197	128								
01.03 - 40%	214	128								
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	23	23								
ИЛИ МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	11	11								
ИЛИ МОЛОКО СУХОЕ	3	3								
ВОДА КИПЯЧАЯ ДЛЯ КОНЦЕНТРИРОВАННОГО МОЛОКА	12	12								
ВОДА КИПЯЧАЯ ДЛЯ СУХОГО МОЛОКА	20	20								
Масло сливочное	5	5								
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17,0	91			№253-2004, Пермь
кофейный напиток	4	4								
сахар	15	15								
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50	50								
ИЛИ МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	23	23								
ИЛИ МОЛОКО СУХОЕ	6	6								
ВОДА КИПЯЧАЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МОЛОКА КОНЦЕНТРИРОВАННОГО	27	27								
ВОДА КИПЯЧАЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МОЛОКА СУХОГО	44	44								
Йогурт в ассортименте	129	125	125	2,5	3,1	4,4	56			№698-2004
ОБЕД			765	23,7	24,7	123,8	811			
Салат "Пестрый" (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №2)			60	1,6	4,1	3,7	59			ТК №2
яблоки свежие (очищенные от кожуры с удаленным семенным гнездом)			29	20						
свекла до 01.01 -20%			43	34						
с 01.01 - 25%			45	34						
Масса свеклы вареной очищенной				32						

	картофель - 01.09.-31.10.-25%	67	50							
	01.11.-31.12.-30%	72	50							
	01.01-29.02.-35%	77	50							
	01.03.-40%	84	50							
	Морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
	с 01.01.-25%	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	клецки готовые №548-2004		60							
	мука пшеничная	19	19							
	масло сливочное	1,5	1,5							
	яйцо куриное	6	6							
	молоко питьевое	29	29							
	соль йодированная	0,6	0,6							
	масло сливочное	5	5							
	зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2							
	Котлеты по - хлыновски			90	8,8	9,8	11,4	169		№454-2004
	говядина 1 категории	101	74							
	или говядина полуфабрикат	87	74							
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	24	18							
	01.11.-31.12.-30%	26	18							
	01.01-29.02.-35%	28	18							
	01.03.-40%	30	18							
	лук репчатый	13	11							
	яйцо куриное	7	7							
	сахари	7	7							
	масло растительное	3	3							

Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№302-2004
	крупа гречневая	38	38					
	вода питьевая	121	121					
	масло сливочное	5	5					
Сок в ассортименте		200	200	0,6	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь

ИЛИ

Компот из свежих яблок с ягодами			200	0,2	0,0	28,2	114	№210-2011, Екатеринбург
	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30					
	клюква свежемороженая	10,6	10					
	или смородина свежемороженая	10,6	10					
	или брусника свежемороженая	11,1	10					
	сахар	20	20					
Хлеб пшеничный		50	50	2,5	0,7	20,3	97,3	
или хлеб витаминизированный			50					
Хлеб ржаной		40	40	1,4	0,4	18,8	82	
ИТОГО:				47,7	49,2	185,5	1374	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром			547	24,8	25,0	61,4	569,1		№3-2004
	батон	20	20						
	сыр	21	20	20/20	4,7	7,5	10,8	130	
Запеканка из творога со сгущенным молоком			150	18,9	17,3	17,4	301		№366-2004
	творог	114	113						

	крупа манная	8,5	8,5																	
	или мука пшеничная	10	10																	
	сахар	7	7																	
	яйцо куриное	4	4																	
	сухари	5	5																	
	сметана	4	4																	
	масло сливочное для смазки листа	3	3																	
	масса готовой запеканки		120																	
	молоко стуженное с сахаром	30	30																	
Чай с лимоном																				
	чай-заварка	1	1																	
	сахар	15	15																	
	лимон	8	7																	
Фрукты в ассортименте																				
		150	0,2	0,0	8,6	35														
Хлеб ржаной																				
		20	0,7	0,2	9,4	41														
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)																				
	огурцы консервированные без уксуса	109	60																	
ИЛИ																				
Овощи свежие (огурцы)																				
	огурцы свежие грунтовые	63	60																	
	или огурцы свежие парниковые	61	60																	
Суп картофельный с рыбными консервами																				
	консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	51	50																	
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	150	113																	
	01.11.-31.12.-30%	162	113																	

ОБЕД

ИЛИ

№64-2001,
Пермь

№70-2006,
Москва

№458-2006,
Москва

№686-2004

№101-2004

	01.01-29.02 - 35%	174	113							
	01.03 - 40%	189	113							
	Морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	масло сливочное	5	5							
	зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2							
Жаркое из птицы				200	18,0	18,9	16,5	308		№445-1996
	курица потрошенная 1 категории охлажденная	81	72							
	или грудка куриная охлажденная	76	72							
	масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50							
	или филе куриное охлажденное промышленного производства	65	62							
	масло растительное	3	3							
	масса тушеного филе		50							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80							
	01.11.-31.12.- 30%	114	80							
	01.01-29.02 - 35%	123	80							
	01.03 - 40%	134	80							
	морковь до 01.01.-20%	43	34							
	с 01.01 - 25%	45	34							
	лук репчатый	23	19							
	Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10							
	или помидоры свежие парниковые	22,4	22							
	или помидоры свежие грунтовые	26	22							
	масло растительное	10	10							
ИЛЛИ										

Жаркое по - домашнему									
	говядина 1 категории	107	79	200	16,2	17,2	16,5	286	№436-2004
	или говядина полуфабрикат	93	79						
	масло растительное	3	3						
	масса тушеного мяса		50						
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	160	120						
	01.11.-31.12.-30%	172	120						
	01.01-29.02 - 35%	185	120						
	01.03 - 40%	200	120						
	лук репчатый	18	15						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
	масло растительное	10	10						
	Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,5	88	№505-2013, Пермь
	вишня свежемороженая	25,4	24						
	или смородина свежемороженая	25,4	24						
	сахар	15	15						
	крахмал	6	6						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	
	или хлеб витаминизированный			40					
	Хлеб ржаной	40	40	40	1,4	0,4	18,8	82	
	ИТОГО:			40	52,3	50,5	155,4	1278	
10 День									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
ЗАВТРАК			655	17,7	20,6	72,5	551		

Овощи свежие или консервированные (помидоры)		60	0,6	0,2	2,4	14	№151-2011г. Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60					
или помидоры свежие грунтовые	71	60					
или помидоры консервированные без уксуса	109	60					
Котлета рыбная с маслом		90/5	12,5	11,6	8,1	187	№97-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74					
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	111	74					
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	135	74					
хлеб пшеничный	6	6					
молоко сухое	0,9	0,9					
вода питьевая	4,5	5					
лук репчатый	10	8					
чеснок свежий	1,2	0,9					
масло сливочное	9	9					
яйцо куриное	4,5	4,5					
сахари	7	7					
масло растительное	2	2,0					
масло сливочное	5	5					
ИЛИ							
Котлета по-Волжски (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №3)		90/5	11,4	10,6	3,4	155	ТК №3
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	76	53					
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	91	53					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	72	53					
свинина мясная	48	41					
лук репчатый	10	8					

01.01-29.02 - 35%	51	33								
01.03 - 40%	55	33								
Масса отварного картофеля		30								
огурцы консервированные без уксуса	13	7								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6								
яйцо куриное	12	12								
лук репчатый	5	4								
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>										
масло растительное	3	3								
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясными фрикадельками			250/5/15	4,2	5,1	12,7	114			№110-2004
фрикадельки мясные		15								№112-2004
говядина 1 категории	23	17								
или говядина полуфабрикат	20	17								
лук репчатый	2	1,5								
вода питьевая	1,5	1,5								
яйцо куриное	1,2	1,2								
свекла до 01.01 -20%	50	40								
с 01.01 - 25%	53	40								
капуста белокочанная свежая	25	20								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20								
01.11.-31.12. -30%	29	20								
01.01-29.02 - 35%	31	20								
01.03 - 40%	33	20								
морковь до 01.01.-20%	12,5	10								
с 01.01 - 25%	13,3	10								

	лук репчатый	12	10							
Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		7	7							
	масло сливочное	5	5							
	сметана	5	5							
	зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2							
Сердце в соусе				100	10,9	11,3	4,1	162		№403-2013, Пермь
	сердце говяжье	98	83							
	морковь до 01.01.-20%	2,5	2							
	с 01.01 - 25%	2,7	2							
	лук репчатый	2,4	2							
	масса готового отварного сердца		50							
	масло растительное	5	5							
	Соус сметанный с томатом (р.601-2004)		50							№444-2013, Пермь
	сметана	12,5	12,5							
	мука пшеничная	3	3							
	вода питьевая	37,5	37,5							
Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5							
	чеснок свежий	1,3	1							
ИЛИ										
Печень по - строгановски				100	12,9	8,9	4,1	148		№431-2004
	печень говяжья	89	74							
	масло растительное	4	4							
	масса тушеной печени		50							
	мука пшеничная	4	4							
	сметана	12,5	12,5							
	вода питьевая	37,5	37,5							

	лук репчатый	14	12																	
Рис отварной				150	3,7	3,6	34,1	184											№811-2004	
	крупа рисовая	54	54																	
	вода питьевая	324	324																	
	масло сливочное	4	4																	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,6	0,1	28,0	115											№818-2013, Пермь	
ИЛИ																				
Компот из яблок и апельсин				200	0,3	0,3	20,4	86											№8251-2001, Пермь	
	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50																	
	апельсины	10,5	7																	
	сахар	15	15																	
Хлеб пшеничный		30	30	30	1,4	0,3	13,1	61												
или хлеб витаминизированный				30																
Хлеб ржаной		30	30	30	1,1	0,3	14,1	62												
					41,5	45,2	184,5	1313												
					46	45	181	1316												
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:																				
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):					39-46	40-47	168-201	1175-1410												

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)" СанПин 2.3/2.4.3590-20