

**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей школьного возраста с аллергией на молочный белок
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2281 от 09.03.2022

**В ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ № 2249 от 21.12.2021 г внесены изменения по исключению
продуктов содержащих молочный белок**

**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	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			600	11,7	13,2	87,5	515,2	
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)			40	6,7	7,5	18,0	166	
ИЛИ								
Булочка школьная (на воде и масле растительном)			60	5,9	2,9	41,5	216	№574-2013, Пермь
мука пшеничная	41	41						
мука пшеничная на подпыл	2	2						

сахар	3	3						
масло растительное	2	2						
дрожжи прессованные	0,7	0,7						
или дрожжи сухие	0,18	0,18						
соль йодированная	0,7	0,7						
вода питьевая	24	24						
масло растительное для смазки изделия	0,5	0,5						
масло растительное для смазки листа	0	0,2						
ИЛИ								
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,9	0,4	27,7	122	№2-2004
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20						
Каша "Дружба" жидкая <u>на воде</u>			200	3,7	5,4	27,2	172	№93-2001, Пермь
крупа рисовая	15	15						
крупа пшенная	11	11						
<u>вода питьевая</u>	172	172						
сахар	6	6						
соль йодированная	1	1						
<u>масло растительное</u>	5	5						

ИЛИ								
Каша пшенная жидкая <u>на воде</u>			200	3,7	5,5	24,8	163,5	№311-2004
крупa пшено	25	25						
<u>вода питьевая</u>	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	18	18						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,2	15,0	63	№458-2006, Москва
ОБЕД			775	22,8	23,1	117,3	768,4	
Салат картофельный с кукурузой и морковью			60	1,0	3,0	3,4	45	№73-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	41	31						
01.11.-31.12. -30%	44	31						
01.01-29.02 - 35%	48	31						
01.03 - 40%	52	31						
масса отварного картофеля		28						

кукуруза консервированная (после термической обработки)	22	13						
морковь до 01.01 - 20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масса отварной моркови		18						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,4	0,2	1,4	9	№14/1, 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
огурцы свежие грунтовые	32	30						
или огурцы свежие парниковые	31	30						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, БЕЗ СМЕТАНЫ			250/15	4,4	5,1	10,2	104	№112-2004
фрикадельки мясные		15						
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						
капуста белокочанная свежая	66	53						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
<u>масло растительное</u>	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Гуляш			100	10,4	9,2	4,0	140	№152-2004, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	2,5	2,5						
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,2	5,2	29,4	177,2	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142						

01.11.-31.12. -30%	203	142						
01.01-29.02 - 35%	219	142						
01.03 - 40%	237	142						
отвар картофельный	25	25						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из свежих яблок с ягодами			200	0,2	0,0	28,2	114	№2/10-2011, 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	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	
или хлеб витаминизированный			40					
Хлеб ржаной	40	40	40	1,4	0,2	18,8	83	
ИТОГО:				34,5	36,3	204,8	1284	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			500	20,1	19,7	81,8	584,0	
Плов из птицы			230	13,4	15,1	37,3	339	№406-2013, Пермь
кураца 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	61	61						
морковь до 01.01.-20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Плов из говядины			230	12,9	14,5	37,3	331	№443-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						

масса тушеного мяса		50						
масло растительное	10	10						
крупа рисовая	61	61						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривку			30	0,3	0,1	1,2	7	№15/1-2011г, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
или помидоры консервированные без уксуса	55	30						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	18	18						
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)			40	5,5	4,3	16,0	125	
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			760	28,0	24,9	109,6	771,8	
Винегрет с фасолью			60	1,1	3,1	3,5	46	№775-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	17	13						

01.11.-31.12. -30%	19	13						
01.01-29.02 - 35%	20	13						
01.03 - 40%	22	13						
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						

сахар	0,6	0,6						
масло растительное	3	3						
Суп кудрявый с курицей (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №1)			250/10	6,7	6,2	8,3	116	ТК №1
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
крупа пшено	3	3						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
яйцо куриное	15	15						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Котлеты из мяса			90	13,1	9,0	10,8	177	№451-2004
говядина 1 категории	91	67						

или говядина полуфабрикат	79	67						
хлеб пшеничный	14	14						
<u>вода питьевая</u>	11	11						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	7	7						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3,9	5,9	33,2	201	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из урюка			200	0,8	0,0	22,1	92	№638-2004
урюк	20	20						
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:				48,1	44,6	191,4	1356	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			647	9,9	6,4	120,7	579,8	
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,9	0,4	27,7	122	№2-2004
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая <u>на воде</u>			200	3,5	5,5	27,9	175,1	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
<u>вода питьевая</u>	182	182						
сахар	6	6						
соль йодированная	1	1						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукт (банан)			200	3,2	0,2	41,8	182	№458-2006, Москва

Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ОБЕД			760	27,8	22,9	118,5	790	
Салат из капусты белокочанной с морковью			60	0,9	3,0	5,8	53,8	№4-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	63	50						
морковь до 01.01.-20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8	6						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар	2	2						
кислота лимонная	0,08	0,08						
вода для разведения лимонной кислоты	3,8	3,8						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Овощи свежие или консервированные (помидоры)			60	0,6	0,2	2,4	14	№15/1-2011г, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Рассольник Ленинградский с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	4,5	6,7	14,4	136	№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						
крупы (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						
<i>масло растительное</i>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Рыба запечённая			90	14,7	6,9	3,6	135	№310-1996
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	138	102						
или горбуша или кета потрошенная с головой (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						
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,2	5,2	29,4	177,2	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142						
01.11.-31.12. -30%	203	142						
01.01-29.02 - 35%	219	142						
01.03 - 40%	237	142						
отвар картофельный	25	25						
<u>масло растительное</u>	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:				37,7	29,2	239,2	1370	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			520	15,6	18,9	68,6	507	
Тефтели из мяса с соусом			90/50	9,1	12,2	11,3	191	№461-2004
говядина 1 категории	82	60						
или говядина полуфабрикат	71	60						
хлеб пшеничный	14	14						
<u>вода питьевое</u>	18	18						
лук репчатый	23	19						
<u>масло растительное</u>	9	9						
масса припущенного с маслом лука		14						
мука пшеничная	2,3	2,3						
Соус томатный		50						№587-2004
вода питьевая	48	48						
<u>масло растительное</u>	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 с маслом растительным			150	4,5	6,2	20,6	156	№302-2004
крупa гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку			30	0,2	0,1	0,7	5	№101-2004
огурцы консервированные без уксуса	55	30						
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку			30	0,3	0,0	0,7	4	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	32	30						
или огурцы свежие парниковые	31	30						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	18	18						
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			760	29,0	29,1	95,8	760	
Салат "Несвижский"			60	3,1	5,8	3,1	77	№63-2004
сельдь слабого посола (пресервы)	21	20						
свекла до 01.01 -20%	16,3	13						
с 01.01 - 25%	17,3	13						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	17	13						
01.11.-31.12. -30%	19	13						
01.01-29.02 - 35%	20	13						
01.03 - 40%	22	13						
лук репчатый	7	6						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,0	2,1	38	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	59	58						
или помидоры свежие грунтовые	68	58						
масло растительное	3	3						

Борщ с капустой и картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	4,3	5,8	10,7	112	№128-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
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%	16	12,5						
с 01.01 - 25%	17	12,5						
лук репчатый	12	10						
сахар	1	1						
<i>масло растительное</i>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Курица запеченная			90	13,2	12,6	0,6	169	№494-2004
курица потрошенная 1 категории охлажденная	147	131						
или окорочок куриный охлажденный	138	131						
или грудка куриная охлажденная	138	131						

или филе куриное охлажденное промышленного производства	130	124						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
чеснок	0,5	0,4						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Биточки из мяса			90	13,1	9,0	10,8	177	№451-2004
говядина 1 категории	91	67						
или говядина полуфабрикат	79	67						
хлеб пшеничный	14	14						
<u>вода питьевая</u>	11	11						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	7	7						
масло растительное	2	2						
Капуста тушённая			150	3,1	3,9	12,4	97	№534-2004
капуста белокочанная свежая	215	172						
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			200	1,0	0,0	25,2	105	№638-2004
курага	25	25						
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:				44,6	48,0	164,4	1267	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			600	17,7	16,5	74,6	517	
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,9	0,4	27,7	122	№2-2004
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20						

Омлет натуральный <u>НА ВОДЕ</u> с поджариванием			200	14,5	15,8	4,6	219	№284-1996
яйцо куриное	130	130						
<u>вода питьевая</u>	50	50						
<u>масло растительное для смазки листа</u>	3	3						
<u>масса готового омлета</u>		170						
Овощи на поджаривание								№244-2006, Москва
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
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	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	18	18						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63	№458-2006, Москва

ОБЕД			745	21,7	23,0	112,8	744,2	
Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими			60	0,8	3,0	2,3	39	№5-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	73	59						
масса капусты, стертой с солью		37						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
лимонная кислота	0,06	0,06						
вода для разведения лимонной кислоты	3	3						
или Лимон для сока	7	3						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/35	5,0	5,7	19,8	151	№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						
<i>масло растительное</i>	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			250/20	5,3	5,4	14,7	129	№151-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	31	23						
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						
<u>масло растительное</u>	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			200	0,1	0,0	19,0	76	№357-2002
смородина свежемороженоя	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:				39,4	39,5	187,4	1261	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				41	40	197	1308	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			600	13,2	11,2	83,2	485,1	
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затыжное или др.)			40	6,7	5,3	18,0	147	
ИЛИ								
Булочка школьная (на воде и масле растительном)			60	5,9	2,9	41,5	216	№574-2013, Пермь
мука пшеничная	41	41						
мука пшеничная на подпыл	2	2						
сахар	3	3						
масло растительное	2	2						
дрожжи прессованные	0,7	0,7						
или дрожжи сухие	0,18	0,18						
соль йодированная	0,7	0,7						

вода питьевая	24	24						
масло растительное для смазки изделия	0,5	0,5						
масло растительное для смазки листа	0	0,2						
ИЛИ								
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,9	0,4	27,7	122	№2-2004
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20						
Каша пшеничная жидкая <u>НА ВОДЕ</u>			200	5,2	5,5	22,9	162	№311-2004
крупа пшеничная	40	40						
сахар	6	6						
<u>вода питьевая</u>	168	168						
<u>масло растительное</u>	5	5						
ИЛИ								
Каша "Попурри" жидкая <u>НА ВОДЕ</u>			200	5,7	5,9	23,1	168	№18/4-2011, Екатеринбург
крупа гречневая	15	15						
крупа рисовая	16	16						
<u>вода питьевая</u>	176	176						
сахар	6	6						
соль йодированная	0,8	0,8						

<i>масло растительное</i>	5	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	18	18						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,2	15,0	63	№458-2006, Москва
ОБЕД			775	23,1	21,4	113,9	740	
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,4	0,2	1,4	9	№14/1, 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
огурцы свежие грунтовые	32	30						
или огурцы свежие парниковые	31	30						
Свекольник с мясными фрикадельками <u>БЕЗ СМЕТАНЫ</u>			250/15	4,8	6,4	21,0	161	№34-2004, Пермь
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%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
<i>масло растительное</i>	5	5						
сахар	1	1						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Гуляш			100	10,4	9,2	4,0	140	№152-2004, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						

мука пшеничная	2,5	2,5						
Рис отварной			150	3,5	4,7	34,1	193	№511-2004
крупа рисовая	54	54						
вода питьевая	324	324						
<u>масло растительное</u>	4	4						
Напиток из плодов шиповника			200	0,7	0,3	17,1	74	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	
или хлеб витаминизированный			40					
Хлеб ржаной	40	40	40	1,4	0,2	18,8	83	
ИТОГО:				36,3	32,6	197,1	1226	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			515	19,0	17,1	79,4	547	
Биточки по - белорусски			90	12,6	10,6	7,4	175	№467-2004
говядина полуфабрикат	109	92						

или говядина 1 категории	125	92						
лук репчатый	14	12						
<u>вода питьевая</u>	15	15						
яйцо куриное	9	9						
масло растительное	3,5	3,5						
Макаронные изделия отварные			150	3,9	5,9	33,2	201	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривку			70	0,7	0,2	2,8	16	№15/1-2011г, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	71	70						
или помидоры свежие грунтовые	83	70						
или помидоры консервированные без уксуса	127	70						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	18	18						
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			830	26,5	21,9	113,9	757	

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	8,9	6,2	30,2	212	№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 лущёный	17,2	17						
лук репчатый	15,5	13						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
<u>масло растительное</u>	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 с луком			150	1,1	5,5	21,6	140	№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						
<u>масло растительное</u>	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:				45,5	39,0	193,2	1304	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			500	22,5	15,6	85,6	572	
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)			30	3,8	3,0	10,0	82	
ИЛИ								
Слойка "Уральская"			50	2,9	2,5	26,0	138	№571-2013, Пермь
тесто слоеное постное промышленного производства	60	60						
мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8						
масло растительное для смазки изделия	1	1						

сахар для посыпки изделия	2	2						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
ИЛИ								
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,9	0,4	27,7	122	№2-2004
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20						
Котлеты рубленые из птицы			90	14,8	8,1	12,5	182	№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						
<u>вода питьевая</u>	18	18						
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						
сухари	6	6						
масло растительное	2	2						
Картофель отварной с маслом растительным			180	3,0	4,3	35,8	194	№203 - 2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	246	185						
01.11.-31.12. -30%	265	185						
01.01-29.02 - 35%	239	155						
01.03 - 40%	259	155						
<i>масло растительное</i>	4	4						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	18	18						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			765	22,0	26,6	122,8	816	
Салат из свеклы с яблоками			60	0,7	3,3	6,8	60	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	59	47						

с 01.01 - 25%	63	47						
масса свеклы вареной очищенной		44						
яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом)	21	15						
масло растительное	3	3						
Суп из овощей с фасолью и мясными фрикадельками			250/15	4,0	6,2	21,0	156	№143-2004
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						
капуста белокочанная свежая	44	35						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						

фасоль	8	8						
<i>масло растительное</i>	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						
сухари	7	7						
масло растительное	3	3						
Каша гречневая вязкая с маслом растительным			150	4,5	6,2	20,6	156	№302-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
<i>масло растительное</i>	5	5						
Сок в ассортименте	200	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	№2/10-2011, 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	40	40	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или хлеб витаминизированный			40					
Хлеб ржаной	40	40	40	1,4	0,4	18,8	82	
ИТОГО:				44,5	42,2	208,4	1387	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			637	21,5	20,3	78,6	582	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"			90	11,3	9,6	11,9	179,2	№59-2006, Екатеринбург
говядина 1 категории	68	50						

или говядина полуфабрикат	59	50						
курица потрошенная 1 категории охлажденная	42	18						
или грудка куриная охлажденная	24	18						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	19	18						
крупя рисовая	4,5	4,5						
<u>вода питьевая</u>	15	15						
масса вязкой каши		18						
лук репчатый	5	4						
яйцо куриное	9	9						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3,9	5,9	33,2	201	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва

Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			760	27,3	26,9	94,0	725	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			60	0,4	0,2	1,4	9	№101-2004
огурцы консервированные без уксуса	109	60						
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,0	1,4	7,6	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Суп картофельный с рыбными консервами			250/50	5,4	6,9	18,3	157	№64-2001, Пермь
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						
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						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						

Жаркое из птицы			200	18,0	18,9	16,5	308	№446-1996
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						
ИЛИ								

Жаркое по - домашнему			200	16,2	17,2	16,5	286	№436-2004
говядина 1 категории	107	79						
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:				48,8	47,2	172,5	1307	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			620	16,9	18,4	84,3	570,3	
Биточки рыбные			90	11,4	6,4	12,7	154	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
хлеб пшеничный	17	17						
<i>вода питьевая</i>	14,8	14,8						
яйцо куриное	5	5						
сухари	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Котлета по-Волжски (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №3)			90	11,0	8,5	3,4	134	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						
<u>вода питьевая</u>	5	5						
яйцо куриное	8	8						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	2	2						
Картофель тушеный			150	3,2	11,5	25,8	220	№216-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	29	24						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	9	9						
<u>масло растительное</u>	12	12						

Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривание			30	0,3	0,1	1,2	7	№15/1-2011г, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
или помидоры консервированные без уксуса	55	30						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	1	1						
сахар	18	18						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
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			770	23,2	27,0	111,5	780	
Салат картофельный с зеленым горошком			60	1,9	3,9	5,9	66	№65-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						
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	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 с мясными фрикадельками БЕЗ СМЕТАНЫ			250/15	4,0	6,4	12,7	124	№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						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Сердце в соусе			100	10,7	11,3	3,6	159	№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 томатный		50						№587-2004
вода питьевая	48	48						
<u>масло растительное</u>	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						
ИЛИ								
Печень, тушеная в соусе			100	11,7	8,1	3,8	135	№401-2013, Пермь
печень говяжья	89	74						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		50						
Соус томатный		50						№587-2004
вода питьевая	48	48						
<u>масло растительное</u>	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						
Рис отварной			150	3,5	4,7	34,1	193	№511-2004
крупа рисовая	54	54						

вода питьевая	324	324						
<i>масло растительное</i>	4	4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из яблок и апельсин			200	0,3	0,3	20,4	86	№251-2001, 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	
ИТОГО:				40,1	45,4	195,8	1350	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				43	41	193	1315	
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 веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"



































