

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ОСНОВНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2363 от 07.07.2022 г.

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

1 НЕДЕЛЯ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			635	14,8	11,6	93,9	539	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	25,5	192	№311-2004
ИЛИ								
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	5,9	7,9	25,5	197	№311-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь

Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	770	30,2	26,3	104,1	773,3	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	60	1,3	3,1	5,9	57	№23-2013, Пермь
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№131-2004
<i>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</i>						
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	250/10/5	5,7	5,9	12,8	127	№131-2004
Горбуша в морковной корочке с маслом	90/5	15,9	11,4	6,0	190	№3/7-2011, Екатеринбург
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный	30					
ИТОГО:		45	38	198	1312	
2 день						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			587	17,6	19,3	72,4	534	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Биточки рубленые из птицы запеченные с маслом			90/5	8,7	12,6	10,0	188	№498-2004
<i>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</i>								
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Обед			790	26,0	22,3	107,9	736	
Салат помидорами, огурцами и луком			60	0,6	3,0	2,0	37	№35-2006, Москва
Суп гороховый с гренками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Зразы рубленые из мяса, запеченные			100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004
Рагу из овощей с кабачками			150	2,6	4,5	13,2	104	№54-24г-2020, 2021 Новосибирск
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	28,0	113	№518-2013, Пермь
ИЛИ								

Компот из кураги	200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		44	42	180	1270	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	21,1	23,5	73,0	588	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Обед			775	24,1	19,9	117,5	746	

Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва		
Борщ с капустой и картофелем с птицей со сметаной	250/10/5	5,5	5,9	16,7	142	№110-2004		
<i>ИЛИ</i>								
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004		
Печень, тушеная в соусе	100	8,7	8,2	4,6	127	№401-2013, Пермь		
<i>ИЛИ</i>								
"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом	100	6,1	11,0	7,9	155	№390-2013, Пермь		
Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004		
Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004		
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60							
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83			
или хлеб ржаной витаминизированный	40							
ИТОГО:		45	43	190	1334			
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак	565	24,2	31,3	47,1	567	
Бутерброд горячий с сыром и помидорами	85	5,9	12,4	14,7	194	№10-2004
Омлет натуральный с маслом	155	15,5	17,3	6,2	243	№284-1996
Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	39	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	770	24,6	28,9	92,2	727	
Винегрет овощной	60	1,1	3,1	3,7	47	№71-2004
ИЛИ						
Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с птицей	250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
ИЛИ Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с мясом	250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)	90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	50/100					
Капуста тушённая	50	1,0	1,7	4,1	36	№534-2004
Пюре картофельное	100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004

Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83	№585-1996
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		49	60	139	1294	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	16,2	14,9	73,3	492	
Азу			200	11,4	11,5	20,3	230	№364-2013, Пермь
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			765	26,1	27,9	96,8	742,3	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами			60	1,7	3,0	2,2	43	№54-6з-2020, Новосибирск
Свекольник с птицей, со сметаной			250/10/5	5,7	6,3	21,0	164	№34-2004, Пермь
ИЛИ								
Свекольник с мясом со сметаной			250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
Фрикасе из птицы			90	12,1	14,8	0,6	184	№493-2004
ИЛИ								
Бефстроганов			100	17,1	15,2	4,2	222	№423-2004
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
ИЛИ								
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020, Новосибирск
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		42	43	170	1234	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		45	45	176	1289	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	

2 НЕДЕЛЯ

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	22	20	78	577	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Каша пшеничная молочная с маслом			200/5	7,8	9,5	35,8	260	№267-2013, Пермь
ИЛИ								
Каша манная вязкая с маслом			200/5	7,7	8,2	35,5	247	№250-2013, Пермь
Шоколадный напиток			200	4,1	3,7	14,9	109	№621-2013, Пермь
ИЛИ								

Какао с молоком сгущенным	200	2,9	3,3	21,1	126	№498-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	765	31,7	32,6	92,5	789,5	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	60	1,3	3,1	5,9	57	№23-2013, Пермь
Суп рыбный с крупой	250/50	8,5	7,3	19,6	178	№152-2013, Пермь
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом	200/5	19,1	21,5	21,6	356	№157-2004, Пермь
Компот из ягод и яблок	200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30					
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный	30					
ИТОГО:		54	52	170	1367	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			512	22,7	22,3	66,2	556,1	

Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			90	15,7	12,8	9,2	215	№452-2004
<i>ИЛИ</i>								
Котлета из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)			90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
Пюре картофельное с поджариванием			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			30	0,3	0,0	1,1	6	№106-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<i>Обед</i>			<i>770</i>	<i>17,3</i>	<i>17,9</i>	<i>127,5</i>	<i>740</i>	
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,5	3,0	2,5	39	№20-2004
Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020- 2021 Новосибирск
<i>ИЛИ</i>								
Каша перловая рассыпчатая с морковью			150	2,4	4,8	27,2	162	№242-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь

<i>ИЛИ</i>						
Компот из ягод	200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		40	40	194	1296	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	16,5	15,0	76,9	508,5	
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Котлеты по-хлыновски			90	9,2	9,8	11,3	170	№454-2004
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	775	27,7	25,8	104,4	760	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	60	0,7	3,1	2,7	42	№18-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной	250/10/5	6,4	7,5	10,2	134	№142-2013, Пермь
ИЛИ						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/15/5	6,1	7,2	10,2	130	№142-2013, Пермь
Печень говяжья по - строгановски	100	13,9	11,7	4,4	179	№431-2004
ИЛИ						
Мясо тушеное	100	15,1	12,7	4,4	192	№363-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
Компот из кураги	200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					

ИТОГО:				44	41	181	1269	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	18,7	21,2	80,4	587	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			180/20	13,5	10,8	31,2	276	№19/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Обед			770	27,2	26,4	93,7	721,1	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
Суп с картофелем и крупой, с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург
Котлета по-Волжски			100	14,0	11,3	6,0	182	№46-2006, Екатеринбург
Рагу овощное			150	2,7	6,2	16,1	131	№541-2004
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	23,5	103	
или хлеб ржаной витаминизированный	50					
ИТОГО:		46	48	174	1308	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	15,6	13,2	86,3	526	
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку			20	0,2	0,1	0,5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			765	24,6	25,3	113,3	778,9	
Салат витаминный			60	0,7	3,0	2,0	38	№2-2013, Пермь
Свекольник с мясом со сметаной			250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	26,3	107	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб пшеничный			50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				40	38	200	1305	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				45	44	184	1309	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	

3 НЕДЕЛЯ**11 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			607	13,9	14,8	85,8	532,1	
Бутерброд с маслом			20/5	1,8	3,9	8,2	75	№1-2004
Каша "Дружба" с маслом			200/5	5,4	5,7	21,2	158	№260-2013, Пермь
ИЛИ								
Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено) с маслом			200/5	5,1	6,1	26,0	179	№16/4-2011, Екатеринбург
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	28,0	119	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			795	25,5	23,7	102,3	724,1	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004

Колобки мясо-картофельные с соусом	90/30	11,1	10,8	6,3	167	№316-2006, Москва
Булгур припущенный	150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020- 2021 Новосибирск
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		39	38	188	1256	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			510	15	18	91	582	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			65	2,2	2,1	22,1	116	
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом			90/5	8,7	12,6	10,0	188	№498-2004
<i>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</i>								
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина) с маслом			90/5	13,4	13,4	10,8	217	№451-2004
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004

Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	810	23,8	25,1	102,9	732	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	60	0,7	3,1	2,7	42	№18-2013, Пермь
Суп из овощей с фасолью с мясом	250/10	4,1	4,8	21,0	144	№144-2004
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)	90/50	11,4	11,6	10,8	193	№461-2004
Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30					
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный	30					
ИТОГО:		39	43	194	1314	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	26,5	22,1	59,8	544	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
ИЛИ								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			170	23,8	14,5	23,5	320	№313-2013, Пермь
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	39	
Обед			795	24,4	18,8	114,4	724,4	
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,3	3,0	2,5	38	№20-2004
Суп гороховый с гренками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Котлеты рыбные любительские с маслом			100/5	12,4	7,2	6,2	139	№346-2013, Пермь
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
Компот из ягод и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	30					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
ИТОГО:		51	41	174	1268	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			527	22,8	23,5	66,2	567,6	
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Рулет из мяса с яйцом			120	15,4	16,0	6,5	232	№460-2004
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
ИЛИ								
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	1,2	2,4	15,0	86	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

Обед	780	25,5	28,2	111,1	800	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком	60	0,5	3,1	5,6	52	№60-2013, Пермь
Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с птицей	250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
ИЛИ						
Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с мясом	250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
Сердце в соусе	100	11,2	10,1	3,7	151	№403-2013, Пермь
ИЛИ						
Биточки по-белорусски	90	10,4	7,5	7,6	140	№467-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	50/100					
Капуста тушённая	50	1,0	1,7	4,1	36	№534-2004
Пюре картофельное	100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					

ИТОГО:				48	52	177	1368	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	27,0	22,8	66,3	578	
Бутерброд с маслом сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№1,3-2004
Вершинки рыбные с маслом			120/5	16,5	11,7	14,1	228	№9/7-2011, Екатеринбург
Огурец свежий в нарезке			20	0,1	0,0	0,4	2	№70-2006, Москва
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			765	25,2	29,3	98,8	759,5	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Рагу из овощей			150	4,5	8,9	19,2	175	№224-2004

Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				52	52	165	1338	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				46	45	180	1309	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
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".								

