



**1 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>14,5</b>	<b>14,0</b>	<b>93,8</b>	<b>554,8</b>
<b>Макароны, запеченные с сыром</b>	<b>№334-2004</b>			<b>210</b>	<b>8</b>	<b>9,6</b>	<b>34,2</b>	<b>255,2</b>
макаронные изделия в виде бантиков		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		10	10					
Сыр		26	25					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
<b>Чай с лимоном</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
<b>Йогурт 3,2 % в инд. уп.</b>				<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,4</b>	<b>100</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

**2 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>28,4</b>	<b>20,0</b>	<b>101,2</b>	<b>698,4</b>
<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>№431-2004</b>			<b>90</b>	<b>19,5</b>	<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>193,0</b>
печень говяжья		107	89					
масло растительное		6	6					
масса печени припущенной			60					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Соус № 600-2004</b>			<b>30,0</b>					
вода		24,0	24,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста		3,0	3,0					
<b>или</b>								
<b>Сердце в соусе</b>	<b>№361-2021</b>			<b>90</b>	<b>20,4</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>141,0</b>
сердце говяжье		116	97					
масса отварного сердца			58					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			70					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/фабриката			159					
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>6,3</b>	<b>18,7</b>	<b>145,1</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		114	86					
01.11.-31.12. - 30%		123	86					
01.01.-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>3,0</b>	<b>3,9</b>	<b>47,4</b>
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№507-2013, Перми</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

**3 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>26,6</b>	<b>27,7</b>	<b>67,3</b>	<b>625,7</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>80</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>16,0</b>
огурцы свежие		86,6	80					
или помидоры свежие		85,3	80					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Зразы рубленые</b>	<b>№ 456 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>13,4</b>	<b>19,4</b>	<b>6,9</b>	<b>256,0</b>
мясо свинина		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		31,6	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>	<b>132</b>
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>р.3-2004</b>			<b>30/15</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>14,3</b>	<b>121,0</b>
батон		30	30					
сыр		16	15					
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**4 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,90</b>	<b>17,00</b>	<b>85,20</b>	<b>583,30</b>
<b>Рыба запеченая</b>	<b>№ 378 - 2004</b>			<b>90</b>	<b>14,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>183,1</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рис припущенный</b>	<b>№512-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>6,0</b>	<b>37,0</b>	<b>220,5</b>
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Чай с лимоном</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**5 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,5</b>	<b>18,6</b>	<b>94,9</b>	<b>631,9</b>
<b>Кнели из птицы с рисом</b>	<b>№371-2021</b>			<b>100</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>6,0</b>	<b>177,8</b>
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			124					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
<b>Или Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

**6 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>22,5</b>	<b>22,7</b>	<b>98,4</b>	<b>685,9</b>
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
говядина б/к		90	80					
или свинина б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Йогурт 3,2 % в инд. уп.</b>				<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,4</b>	<b>100</b>

## 7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>28,3</b>	<b>12,6</b>	<b>105,4</b>	<b>647,7</b>
Свекла отварная	№ 26-2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			230	18,4	6,2	22,7	220,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		287	216					
01.11.-31.12. -30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		72	59					
масса печени припущенной			50					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118

## 8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,5</b>	<b>30,5</b>	<b>95,5</b>	<b>753,0</b>
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Бутерброд с сыром и маслом	№ 1, 3-2004			30/10/15	5,4	7,1	15,9	149,0
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
Шницель из мясной	№451-2004			100	9,4	13,0	17,0	222,5
свинина б/к		83	74					
или говядина б/к		83	74					
хлеб пшеничный		18,7	18,7					
молоко питьевое		14	14					
лук репчатый		6	5					
яйцо куриное		5	5					
сухари		6	6					
масло растительное		2,0	2,0					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			200	5,1	9,2	21,5	188
капуста белокачанная свежая		286	229					
морковь - до 01.01 - 20%		15	12					
с 01.01 - 25%		16	12					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)		2	2					
лук репчатый		11	9					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		8	8					
Соль йодированная		1	1					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокачанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

## 9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>38,1</b>	<b>18,4</b>	<b>103,4</b>	<b>733,4</b>
Каша манная жидкая с маслом	№311-2004			200/10	6,7	7,1	29,4	208,3
крупа манная		31	31					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			80/20	24,4	7,1	31,1	287,7
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
джем или повидло или молоко сгущенное		20	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

## 10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,8</b>	<b>22,0</b>	<b>102,5</b>	<b>714,8</b>
Чахохбили	№ 491 - 2004			120	15,6	15,2	12	254
Филе куриной грудки		123	110					
масло растительное		10	10					
масса тушеных кур			75					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Фарфалле отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	185,0
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0

**11 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>47,7</b>	<b>18,3</b>	<b>83,6</b>	<b>689,4</b>
<b>Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком сгущенным</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>130/25</b>	<b>35,5</b>	<b>9,4</b>	<b>38,2</b>	<b>379,0</b>
Творог		119	118,0					
Мука пшеничная		15,6	15,6					
сахар		10,4	10,4					
яйцо куриное		6,5	5,7					
сметана		4	4,0					
масло растительное для смазки		2,6	2,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			153					
джем или повидло или молоко сгущенное		25	25					
<b>Яйцо куриное отварное 1 шт</b>	<b>№337-2004</b>			<b>50</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**12 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>19,1</b>	<b>14,9</b>	<b>114,6</b>	<b>667,3</b>
<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)</b>	<b>№305-2004</b>			<b>240</b>	<b>6,0</b>	<b>1,4</b>	<b>41,2</b>	<b>201,4</b>
крупка пшенная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
<b>масса каши</b>			<b>196</b>					
<b>сироп:</b>			<b>36</b>					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
<b>масса припущенных яблок</b>			<b>19</b>					
масло сливочное		10	10					
<b>масса п/ф</b>			<b>250</b>					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>№63-2021</b>			<b>20/5/15</b>	<b>6,9</b>	<b>9,0</b>	<b>10,0</b>	<b>149,0</b>
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
<b>Йогурт 3,2 % в инд. уп.</b>				<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,4</b>	<b>100</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>29,2</b>	<b>23,2</b>	<b>95,4</b>	<b>706,6</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Азу</b>	<b>№325-2021</b>			<b>100</b>	<b>13,3</b>	<b>12,7</b>	<b>4,0</b>	<b>184,0</b>
свинина б/к		88	78					
или говядина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
<b>Перловка рассыпчатая</b>	<b>№207-2021</b>			<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>31,2</b>	<b>186,0</b>
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
<b>Чай "Витаминный"</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>р.3-2004</b>			<b>30/15</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>14,3</b>	<b>121,0</b>
батон		30	30					
сыр		16	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>17,0</b>	<b>16,2</b>	<b>107,9</b>	<b>645,2</b>
<b>Биточки рыбные запеченные</b>	<b>№388-2004</b>			<b>100</b>	<b>10,33</b>	<b>9,25</b>	<b>12,92</b>	<b>176,25</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		56	41,5					
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		62	41,5					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>	<b>№416-2013, Пермь</b>			<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>
крупа рисовая		39	39					
кукуруза консервированная		42	25					
морковь - до 01.01 - 20%		23	18					
с 01.01 - 25%		24	18					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>



## 15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>22,5</b>	<b>17,7</b>	<b>85,2</b>	<b>590,4</b>
<b>Запеканка картофельная с мясом и маслом</b>	<b>№430-1996</b>			<b>210/5</b>	<b>14,8</b>	<b>12,8</b>	<b>20,5</b>	<b>256</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		273	205					
01.11.-31.12. - 30%		293,15	205					
01.01.-29.02 - 35%		316	205					
01.03. - 40%		342	205					
Свинина мясная		53	47,4					
<b>масса готовых мясных продуктов</b>			<b>30</b>					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
<b>масса п/ф</b>			<b>246</b>					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
<b>Или Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

## 16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>22,1</b>	<b>22,5</b>	<b>90,5</b>	<b>648,7</b>
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
говядина б/к		90	80					
или свинина б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Чай с лимоном</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Йогурт 3,2 % в инд. уп.</b>				<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,4</b>	<b>100</b>

## 17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>34,0</b>	<b>20,1</b>	<b>71,8</b>	<b>604,0</b>
<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом</b>	<b>№366-2004</b>			<b>130/20</b>	<b>22,0</b>	<b>11,3</b>	<b>28,6</b>	<b>304</b>
творог		122	121					
крупа манная		8,9	8,9					
сахар		7,3	7,3					
яйца		4,9	4,9					
сметана		4,9	4,9					
масло сливочное		4,9	4,9					
масло растительное		2	2					
масса запеканки			130					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
<b>Яйцо куриное отварное 1 шт</b>	<b>№337-2004</b>			<b>50</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,1</b>	<b>15,1</b>	<b>110,5</b>	<b>662,0</b>
<b>Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе</b>	<b>№350-2021</b>			<b>90/30</b>	<b>10,50</b>	<b>8,10</b>	<b>12,10</b>	<b>164,00</b>
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>соус(№419-2021)</b>			<b>30</b>					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		1,8	1,8					
<b>масса п/ф</b>			<b>140</b>					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>184,5</b>
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Фарфалле отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>185,0</b>
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>

## 19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>28,2</b>	<b>24,8</b>	<b>88,6</b>	<b>705,5</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Котлеты из мяса и курицы "Школьные"</b>	<b>№59-2006, Екатеринбург</b>			<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>11,9</b>	<b>7,3</b>	<b>191,0</b>
или говядина б/к		67	59					
или свинина мясная		67	59					
филе цыпленка бройлера		18,8	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		16,7	16,7					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		4,6	3,9					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,2	6,2					
масло растительное для смазки листа		2,2	2,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Картофель тушеный</b>	<b>№ 216-2004</b>			<b>180</b>	<b>3,6</b>	<b>7,4</b>	<b>25,9</b>	<b>200,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		203	153					
01.11.-31.12. -30%		219	153					
01.01-29.02 - 35%		236	153					
01.03 - 40%		256	153					
морковь - до 01.01 - 20%		22,5	18					
с 01.01 - 25%		23,9	18					
лук репчатый		34	28,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,9	2,9					
Масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>р.3-2004</b>			<b>30/15</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>14,3</b>	<b>121,0</b>
батон		30	30					
сыр		16	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**20 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,8</b>	<b>17,5</b>	<b>101,9</b>	<b>652,6</b>
<b>Рыба запеченая</b>	<b>№ 378 - 2004</b>			<b>90</b>	<b>14,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>183,1</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>	<b>№416-2013, Пермь</b>			<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>
крупя рисовая		39	39					
кукуруза консервированная		42	25					
морковь - до 01.01 - 20%		23	18					
с 01.01 - 25%		24	18					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
или								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

<b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>95</b>	<b>660</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>588</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>617</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>558</b>

\*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 лет с января 2023 года**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет	Норма в день (завтрак), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	80	20	30	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	410	21	103	
2	Хлеб пшеничный	150	38	30	30	42	30	30	30	35	79	30	30	30	50	60	50	34	30	30	30	60	30	770	38	103
3	Мука пшеничная	15	4	0	3	0	6	0	0	0	2	10	1	16	0	4	0	0	0	0	11	6	0	58	3	78
4	Крупы, бобовые	45	23	0	0	38	53	8	50	0	0	31	0	0	50	50	39	0	50	9	11	5	39	432	22	96
5	Макаронные изделия	15	8	63	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	51	0	0	165	8	100	
6	Картофель	187	39	0	86	0	0	154	0	216	0	0	0	0	0	0	205	0	0	0	153	0	814	41	104	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и	280	53	0	68	80	0	0	54	69	317	0	65	0	0	89	46	18	53	0	20	114	43	1035	52	97
8	Фрукты свежие	185	46	5	40	0	5	180	40	220	0	0	185	0	68	0	20	180	5	0	220	0	200	1368	68	148
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	20	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	400	20	100	
10	Мясо 1-й категории	70	27	0	0	60	0	0	80	0	74	0	0	0	0	78	0	47	80	0	72	59	0	550	28	103
11	Субпродукты (печень, сердце)	30	8	0	89	0	0	0	0	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	148	7	99
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	8	0	0	0	0	66	0	0	0	0	75	0	0	0	0	0	0	0	17	0	158	8	98	
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	15	0	0	0	108	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	108	299	15	103	
14	Молоко	300	48	0	16	18	0	36	0	130	0	176	0	155	150	0	0	130	0	130	0	0	0	941	47	98
15	Кисломолочная пищевая продукция	150	21	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0	0	0	400	20	95
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	15	0	0	0	0	0	0	0	73	0	118	0	0	0	0	0	121	0	0	0	0	312	16	104
17	Сыр	10	5	25	0	15	0	0	0	0	15	0	0	0	15	15	0	0	0	0	15	0	100	100	5	100
18	Сметана	10	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	5	0	0	0	19	1	95	
19	Масло сливочное	30	7	20	6	10	5	10	0	4	10	10	6	0	15	5	8	5	0	5	8	6	8	139	7	97
20	Масло растительное	15	5	0	9	6	6	0	15	2	10	2	10	3	0	4	2	4	15	2	7	2	6	105	5	100
21	Яйцо	40	8	0	0	28	0	0	0	2	5	4	0	56	0	0	4	0	0	55	0	10	0	163	8	102
22	Сахар	30	15	15	16	15	15	15	15	15	15	19	15	25	21	15	15	15	15	22	15	15	0	313	16	104
23	Кондитерские изделия	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	40	2	100
24	Чай	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	11	1	100
25	Какао-порошок	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	100
26	Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	7	0	95
27	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Соль пищевая поваренная йодирован	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	2	1	18	1	100

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

\*\*\* не выполнена норма по дрожжам, муке т.к. данные продукты не предназначены к потреблению в прием пищи горячей завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20