

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 7



Шабанов А.В.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»



Зверева Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ
(Комплекс 2)**

**для питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 7 – 11 лет
с сентября 2023 года.**

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					16,8	14,3	126,6	698,0
Макароны, запеченные с сыром	№334-2004			210	8	9,6	34,2	255,2
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					
Бутерброд с джемом	№72-2021			30/30	2,3	0,3	32,8	143,2
батон		30	30					
джем		31,7	30					
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					
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,4	20,0	97,2	682,4
Печень говяжья по-строгановски	№431-2004			90	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		107	89					
масло растительное		6	6					
масса печени припущенной			60					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 600-2004			30,0					
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					
или								
Сердце в соусе	№361-2021			90	20,4	6,2	6,4	141,0
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					
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					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	№507-2013, Парм.			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,5	25,0	90,5	681,8
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			80	0,8	0,1	2,9	16,0
огурцы свежие		86,6	80					
или помидоры свежие		85,3	80					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
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					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,30	17,00	88,20	599,30
Кукуруза консервированная (после термической обработки)		89,8	60	60	1,4	0	3	16
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			80	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		128	96					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		140	96					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
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

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,8	17,7	114,2	698,9
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	12,8	11,5	6,0	177,8
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					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
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		24	24					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,1	28,4	112,7	824,4
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
свинина б/к		70	63					
масса тушеного мяса			40					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		53	53					
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					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон "Особый"		30	30					
сыр		22	20					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
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
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					34,1	20,1	118,7	791,9
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					
Бутерброд с маслом и сыром	№ 1, 3-2004			30/5/15	6,7	8,4	15,9	166,0
батон "Особый"		30	30					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
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
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,3	23,2	99,3	681,6
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
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			180	4,6	8,3	19,4	169
капуста белокочанная свежая		258	206					
морковь - до 01.01 - 20%		13,5	11					
с 01.01 - 25%		15	11					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
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 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					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
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	
Завтрак					38,1	18,4	127,4	829,4
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					
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	24,0	96,0
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	
Завтрак					30,8	27,0	126,5	875,8
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	0,0	0,0	24,0	96,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				50	5,0	5,0	24,0	161,0

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					55,5	20,0	89,2	758,0
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			160/25	43,3	11,1	43,8	447,6
Творог		147	145					
Мука пшеничная		19,2	19,2					
сахар		13	13,0					
яйцо куриное		8	7,0					
сметана		4,9	4,9					
масло растительное для смазки		3,2	3,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			188					
джем или повидло или молоко сгущенное		25	25					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	63
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

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					17,6	9,4	144,4	730,3
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	№305-2004			240	6,0	1,4	41,2	201,4
крупка пшеничная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
масса каши			196					
сироп:			36					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
масса припущенных яблок			19					
масло сливочное		10	10					
масса п/ф			250					
Бутерброд с сыром и маслом	№ 1, 3-2004			30/5/15	5,4	3,5	15,8	116,0
батон		30	30					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					29,9	23,9	117,2	803,2
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	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
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					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			150	4,5	4,9	31,2	186,0
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/15	6,3	4,3	14,3	121,0
батон		30	30					
сыр		16	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			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,3	16,5	140,7	788,4
Биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	12,92	176,25
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					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	№416-2013, Пермь			150	2,7	5,8	31,6	189,4
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					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Бутерброд с джемом	№72-2021			30/30	2,3	0,3	32,8	143,2
батон		30	30					
джем		31,7	30					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,9	17,7	88,2	606,4
Кукуруза консервированная (после термической обработки)		89,8	60	60	1,4	0	3	16
Запеканка картофельная с мясом и маслом		№430-1996		210/5	14,8	12,8	20,5	256
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					
масса готовых мясных продуктов			30					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
масса п/ф			246					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
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
Фрукты свежие		№ 82-2021		180	0,72	0,72	21,8	97
Или Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,7	22,6	92,7	660,7
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	0,51	0,06	0,96	6,45
Плов из мяса по-узбекски		№444-2004		200	16,3	18,2	35,0	369,0
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					
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
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					34,0	20,1	95,8	700,0
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№366-2004			130/20	22,0	11,3	28,6	304
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					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	63
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
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,1	15,1	134,5	758,0
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			90/30	10,50	8,10	12,10	164,00
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					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
масса п/ф			140					
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					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		21	20					
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
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,9	25,5	98,3	745,5
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
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	№59-2006, Екатеринбург			100	13,7	11,9	7,3	191,0
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					
Картофель тушеный	№ 216-2004			180	3,6	7,4	25,9	200,0
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					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				50	5,0	5,0	24,0	161,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,8	17,5	101,9	652,6
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			90	14,4	9,9	9,1	183,1
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					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	№416-2013, Пермь			150	2,7	5,8	31,6	189,4
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					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
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

ИТОГО в среднем за 20 дней	27	20	110	728
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	19	20	84	588
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	20	21	88	617
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%	18	19	80	558

*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 сентября 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	20	20	410	21	103
2	Хлеб пшеничный	150	42	60	30	42	30	30	60	65	49	30	30	30	60	60	80	34	30	30	30	30	30	30	840	42	100
3	Мука пшеничная	15	4	0	3	0	6	0	0	0	2	10	1	19	0	4	0	0	0	0	11	6	0	62	3	82	
4	Крупы, бобовые	45	23	0	0	38	53	8	53	0	0	31	0	0	50	50	39	0	50	9	11	5	39	435	22	97	
5	Макаронные изделия	15	8	63	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	165	8	100	
6	Картофель	187	41	0	86	0	0	128	0	216	0	0	0	0	0	0	0	205	0	0	0	153	0	788	39	96	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	280	62	0	68	80	60	0	54	69	292	0	65	0	0	89	46	78	113	0	20	114	43	1190	60	97	
8	Фрукты свежие	185	74	5	40	180	5	180	40	0	180	0	185	0	68	0	20	180	5	0	180	0	200	1468	73	99	
9	Сухофрукты	15	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1	13	
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	80	0	200	0	0	200	0	200	0	200	0	0	200	0	200	0	0	200	200	0	0	1600	80	100	
10	Мясо 1-й категории	70	27	0	0	60	0	0	63	0	74	0	0	0	0	78	0	47	80	0	72	59	0	533	27	100	
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	0	17	0	158	8	98	
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	15	0	0	0	96	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	108	287	14	99		
14	Молоко	300	48	0	16	18	0	32	0	130	0	196	0	155	150	0	0	130	0	150	0	0	0	977	49	102	
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	17	0	0	0	0	0	0	0	0	73	0	145	0	0	0	0	0	121	0	0	0	339	17	103	
17	Сыр	10	5	25	0	0	0	0	20	15	0	0	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	0	90	5	100	
18	Сметана	10	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	20	1	99	
19	Масло сливочное	30	7	20	6	10	5	10	0	9	0	10	6	0	15	5	8	5	0	5	8	6	8	134	7	102	
20	Масло растительное	15	5	0	9	6	6	0	15	2	9	2	10	3	0	4	2	4	15	2	7	2	6	104	5	99	
21	Яйцо	40	8	0	0	28	0	0	0	2	5	4	0	57	0	0	4	0	0	55	0	10	0	164	8	103	
22	Сахар	30	15	15	16	15	15	15	15	15	15	19	15	28	21	15	15	15	15	22	15	15	0	316	16	105	
23	Кондитерские изделия	10	8	30	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	30	0	0	0	0	50	0	160	8	105	
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 йодированная	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 сухофруктам, дрожжам, муке т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячей завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20