

Согласовано:

Директор MAOY COII №1



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 12 лет и старше

с января 2023 года.

**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>16,2</b>	<b>14,6</b>	<b>104,2</b>	<b>608,3</b>
<b>Макаронны, 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>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</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>33,2</b>	<b>26,7</b>	<b>123,5</b>	<b>866,6</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			<b>60</b>					
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>200</b>	<b>4,6</b>	<b>9,3</b>	<b>22,6</b>	<b>192,5</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>100</b>	<b>2,4</b>	<b>6,0</b>	<b>7,8</b>	<b>94,8</b>
капуста свежая белокочанная		150	120					
морковь - до 01.01 - 20%		10,0	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,0	3,0					
лук репчатый		4,8	4					
мука пшеничная		3,0	3,0					
масло растительное		6	6					
сахар		1,0	1,0					
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 семенным гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>30,6</b>	<b>33,0</b>	<b>93,9</b>	<b>795,2</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)</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>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>24,95</b>	<b>18,85</b>	<b>107,10</b>	<b>701,20</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>180</b>	<b>4,3</b>	<b>7,2</b>	<b>44,4</b>	<b>265,0</b>
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<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>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>23,9</b>	<b>19,3</b>	<b>109,4</b>	<b>705,3</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>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>24,9</b>	<b>23,4</b>	<b>112,9</b>	<b>759,3</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 семенным гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>30,5</b>	<b>13,1</b>	<b>115,1</b>	<b>699,9</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				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97

## 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>25,2</b>	<b>30,6</b>	<b>99,6</b>	<b>772,9</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	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)				200	4,6	9,3	22,6	192,5
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			100	2,4	6,0	7,8	94,8
капуста свежая белокачанная		150	120					
морковь - до 01.01 - 20%		10,0	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		3,0	3,0					
лук репчатый		4,8	4					
мука пшеничная		3,0	3,0					
масло растительное		6	6					
сахар		1,0	1,0					
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				30	2,0	0,3	12,3	60,1

**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>38,8</b>	<b>18,5</b>	<b>107,5</b>	<b>753,3</b>
<b>Каша манная жидкая с маслом</b>	<b>№311-2004</b>			<b>200/10</b>	<b>6,7</b>	<b>7,1</b>	<b>29,4</b>	<b>208,3</b>
крупа манная		31	31					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
<b>Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком сгущенным</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>80/20</b>	<b>24,4</b>	<b>7,1</b>	<b>31,1</b>	<b>287,7</b>
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					
<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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

**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>27,6</b>	<b>23,1</b>	<b>112,5</b>	<b>771,6</b>
<b>Чахохбили</b>	<b>№ 491 - 2004</b>			<b>120</b>	<b>15,6</b>	<b>15,2</b>	<b>12</b>	<b>254</b>
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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

**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>48,4</b>	<b>18,4</b>	<b>87,7</b>	<b>709,3</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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>19,8</b>	<b>15,0</b>	<b>118,7</b>	<b>687,2</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 пшеничная		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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>30,8</b>	<b>24,3</b>	<b>105,7</b>	<b>763,7</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	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			180	5,4	5,9	37,4	223,2
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
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				30	2,0	0,3	12,3	60,1

## 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>18,2</b>	<b>17,5</b>	<b>118,4</b>	<b>702,7</b>
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			180	3,2	7,0	38,0	227,0
крупа рисовая		47	47					
кукуруза консервированная		50	30					
морковь - до 01.01 - 20%		28	22					
с 01.01 - 25%		29	22					
масло сливочное		10	10					
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				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Сок в ассортименте				200			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	
<b>Завтрак</b>					<b>23,2</b>	<b>17,8</b>	<b>89,3</b>	<b>610,3</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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>22,8</b>	<b>22,6</b>	<b>94,6</b>	<b>668,6</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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>36,4</b>	<b>20,8</b>	<b>86,3</b>	<b>677,4</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>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>24,6</b>	<b>16,8</b>	<b>130,9</b>	<b>772,3</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 масса п/ф		1,8	1,8					
<b>масса п/ф</b>			<b>140</b>					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<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 свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>28,9</b>	<b>24,9</b>	<b>92,7</b>	<b>725,4</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)</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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>23,0</b>	<b>18,8</b>	<b>112,4</b>	<b>710,1</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>180</b>	<b>3,2</b>	<b>7,0</b>	<b>38,0</b>	<b>227,0</b>
крупя рисовая		47	47					
кукуруза консервированная		50	30					
морковь - до 01.01 - 20%		28	22					
с 01.01 - 25%		29	22					
масло сливочное		10	10					
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>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</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>28</b>	<b>21</b>	<b>106</b>	<b>723</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2720</b>
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>680</b>
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>714</b>
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>646</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 12 лет и старше с января 2023 года**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	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	120	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	600	30	100	
2	Хлеб пшеничный	200	50	50	50	72	50	50	50	55	79	30	30	30	50	60	50	34	30	50	50	60	30	960	48	96
3	Мука пшеничная	20	5	0	5	0	6	0	0	0	2	10	1	16	0	4	0	0	0	0	11	6	0	60	3	60
4	Крупы, бобовые	50	25	0	0	45	64	8	50	0	0	31	0	0	50	60	47	0	50	9	11	5	47	476	24	95
5	Макаронные изделия	20	9	63	0	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	185	9	103
6	Картофель	187	43	0	86	0	0	154	0	216	0	0	0	0	0	0	0	205	0	0	0	153	0	814	41	95
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и	320	58	0	135	80	0	0	54	69	317	0	65	0	0	89	55	18	53	0	20	114	52	1121	56	97
8	Фрукты свежие	185	65	5	40	0	5	180	40	180	0	0	185	0	68	0	20	180	5	0	220	0	200	1328	66	103
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	200	20	0	200	0	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	78	27	0	0	60	0	0	80	0	74	0	0	0	0	78	0	47	80	0	72	59	0	550	28	101
11	Субпродукты (печень, сердце)	40	8	0	89	0	0	0	0	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	148	7	97
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	8	0	0	0	0	66	0	0	0	0	75	0	0	0	0	0	0	0	17	0	158	8	99	
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	15	0	0	0	108	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	108	299	15	97	
14	Молоко	350	47	0	16	18	0	36	0	130	0	176	0	130	150	0	0	130	0	130	0	0	0	916	46	97
15	Кисломолочная пищевая продукция	180	21	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0	0	0	400	20	97
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	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	15	5	25	0	15	0	0	0	0	15	0	0	0	15	15	0	0	0	0	15	0	100	5	95	
18	Сметана	10	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	5	0	0	0	19	1	95	
19	Масло сливочное	35	8	20	6	11	5	10	0	4	10	10	7	0	15	6	10	5	0	5	9	6	10	147	7	96
20	Масло растительное	18	5	0	12	6	6	0	15	2	10	2	10	3	0	4	2	4	15	2	7	2	6	108	5	103
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	97
22	Сахар	35	16	15	16	15	15	15	15	15	19	15	25	21	15	15	15	15	22	15	15	0	314	16	95	
23	Кондитерские изделия	10	3	0	0	0	0	0	0	0	20	0	25	0	0	0	0	0	20	0	0	0	65	3	98	
24	Чай	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	11	1	95
25	Какао-порошок	1,2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	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	7	0	100	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,3	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	5	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	0	2	2	2	1	0	2	2	1	24	1	96

\* 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 потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20