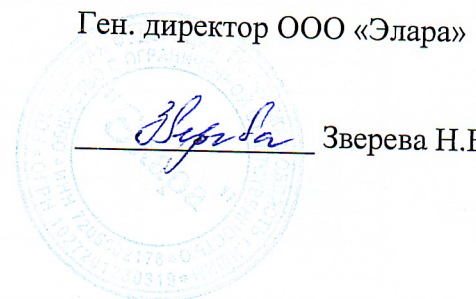


Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 7

Ген. директор ООО «Элара»



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

с сентября 2024 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,0	16,4	110,4	673,1
Макароны, запеченные с сыром	№334-2004			210	10,8	12,34	42,6	334
макаронные изделия		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		10	10					
Сыр		26	25					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
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				50	4,15	0,6	23,9	120
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					32,4	23,5	95,1	724,8
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			100	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		151	125					
масса печени припущенной			85					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
масса п/ф			125,0					
или								
Сердце в соусе	№361-2021			100	18,0	5,5	5,7	145,0
сердце говяжье		155	130					
масса отварного сердца			78					
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)				180	4,1	8,1	21,0	173,7
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		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			80	1,9	4,8	6,2	76,0
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Отвар из шиповника	№685-2004			200	0,70	0,30	24,10	102,00
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,2	28,4	84,9	693,3
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина б/к		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 с овощами на поджаривку	№510-2004			180/40	5,8	8,1	28,3	209
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
огурцы свежие		43,2	40					
или помидоры свежие		42,8	40					
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					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,25	21,20	110,90	755,40
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			90	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		181,2	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		172	120					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	№512-2004			180	4,3	7,2	44,4	265,0
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,7	17,3	109,0	683,9
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
Пюре картофельное	№520-2004			180	4,0	5,3	28,2	176,0
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					
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				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,0	23,9	94,6	707,8
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
свинина мясная		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					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	63
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				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,6	14,4	84,8	600,3
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			250	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		89	73					
масса печени припущенной			62					
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 сыром	№ 1, 3-2004			30/15	6,3	4,3	14,3	121,0
батон		30	30					
сыр		16	15					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,7	26,7	87,1	678,8
Шницель из мясной	№451-2004			100	9,4	13,0	17,0	222,5
свинина 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)		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)				180	4,1	8,1	21,0	173,7
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		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			80	1,9	4,8	6,2	76,0
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Отвар из шиповника	№685-2004			200	0,70	0,30	24,10	102,00
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	10					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4	0	53,2
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
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	
Завтрак					38,8	18,0	106,1	744,8
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 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					
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	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,3	22,0	90,8	674,5
Чахохбили	№ 491 - 2004			100	15,6	15,2	12	254
Филе куриной грудки		86	73					
масло растительное		7,7	7,7					
масса тушеных кур			50					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные с овощами на подгарни	№516-2004			180/40	7,1	6,1	37,0	229,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
огурцы свежие		43,2	40					
или помидоры свежие		42,8	40					
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	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					62,1	19,5	114,2	709,3
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			180/20	54,4	15,7	68,6	460,5
Творог		166	164,0					
Мука пшеничная		21,6	21,6					
сахар		14,4	14,4					
яйцо куриное		9	8,0					
сметана		5,4	5,4					
масло растительное для смазки		3,6	3,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			212					
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	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					17,3	6,6	125,2	630,7
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	№305-2004			240	6,0	1,4	41,2	201,4
крупа 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	№ 1, 3-2004			30/15	6,3	4,3	14,3	121,0
батон		30	30					
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					
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,9	24,5	89,5	693,2
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
мясо свинина 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					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	63
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					
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	
Завтрак					21,4	20,2	98,7	662,6
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					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,3	17,4	90,3	612,2
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					
мясо свинина б/к		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	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Или Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,3	19,1	104,7	677,3
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
свинина мясная		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					
Компотик теплый из свежих яблок	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,5	17,9	87,0	657,1
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№279-2021			180/20	28,6	14,0	39,2	397,8
творог		157	155,6					
крупа манная		13	13					
сахар		10,8	10,8					
яйца		8	7,2					
сметана		5,4	5,4					
масло сливочное		5,4	5,4					
масло растительное		3,6	3,6					
масса запеканки			212					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,9	15,2	106,9	661,7
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			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
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		34,2	30					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		10,5	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,4	20,1	76,3	591,9
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	№59-2006, Екатеринбург			100	13,7	11,9	7,3	191,0
мясо свинина б/к		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 с овощами на подгарнировку	№ 216-2004			180/40	4,0	7,5	27,4	208,0
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					
огурцы свежие		43,2	40					
или помидоры свежие		42,8	40					
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	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,3	20,7	92,7	658,9
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			100	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		160	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		174,4	120					
Мука пшеничная		7	7					
Масло растительное		7	7					
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					
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	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

ИТОГО в среднем за 20 дней	28	20	98	675
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2720
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	19	20	84	680
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	20	21	88	714
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	18	19	80	646

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

K 2



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 сентября 2024 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	30	600	30	100
2	Хлеб пшеничный	200	48	50	50	42	50	50	50	65	49	30	30	30	60	30	50	34	30	30	50	30	30	910	45	95
3	Мука пшеничная	20	5	0	3	0	6	0	0	0	2	10	1	22	0	4	0	0	0	0	11	6	0	64	3	64
4	Крупы, бобовые	50	23	0	0	45	64	8	50	0	0	31	0	0	50	60	47	0	50	13	11	5	47	481	24	104
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	105
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 квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	320	45	0	108	40	0	0	54	9	232	0	105	0	0	29	55	18	53	0	20	94	52	869	43	97
8	Фрукты свежие	185	31	5	0	40	0	200	20	0	0	0	5	0	68	0	0	200	40	0	40	0	0	618	31	98
9	Сухофрукты	20	5	0	20	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	50	3	50
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	200	0	0	0	0	400	20	95
11	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	104
12	Субпродукты (печень, сердце)	40	10	0	125	0	0	0	0	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	198	10	99
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	7	0	0	0	0	66	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0	133	7	97
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	16	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	0	120	323	16	100
15	Молоко	350	77	0	16	18	130	36	0	130	0	306	0	130	150	0	130	130	0	150	0	0	130	1456	73	95
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	19	0	0	0	0	0	0	0	0	73	0	164	0	0	0	0	0	156	0	0	0	392	20	102
17	Сыр	15	4	25	0	0	0	0	0	15	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	70	4	97
18	Сметана	10	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	21	1	95
19	Масло сливочное	35	7	20	8	11	5	11	0	4	0	10	7	0	10	6	10	5	0	5	9	6	10	137	7	98
20	Масло растительное	18	5	0	10	6	6	0	15	2	9	2	8	4	0	4	2	4	15	4	7	2	7	106	5	105
21	Яйцо	40	9	0	0	28	0	0	50	2	5	4	0	8	0	50	4	0	0	7	0	10	0	168	8	95
22	Сахар	35	16	15	11	15	15	15	15	15	10	25	15	29	21	15	15	15	15	26	15	15	15	333	17	103
23	Кондитерские изделия	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	2	95
24	Чай	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	5	0	100
25	Какао-порошок	1,2	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	9	0	104
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	10	0	96
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 йодированная	5	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	0	2	2	2	1	0	2	2	2	26	1	104

* 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 горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20