

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 7

Ген. директор ООО «Элара»

Щабанов А.В.

Зверева Н.В.



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 1)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7 – 11 лет

с ноября 2024 года.

1 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-------------------|-----------|------------|------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 20,0 | 17,3 | 117,2 | 703,8 |
| Каша рисовая жидкая с маслом | №311-2004 | | | 200/5 | 7,4 | 5,9 | 34,5 | 221,2 |
| крупа рисовая | | 30 | 30 | | | | | |
| молоко питьевое | | 176 | 176 | | | | | |
| сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| Сыр полутвердый (порциями) | №75-2021 | 16 | 15 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,2 |
| 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 | | | | | |
| Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн. | | | | 100 | 1,9 | 3,2 | 16,4 | 100 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Сок в ассортименте | | | | 200 | 0 | 0 | 22,6 | 90 |
| Обед | | | | | 33,2 | 24,2 | 118,2 | 818,8 |
| Свекла отварная | № 26- 2021 | | | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,5 | 26,0 |
| свекла до 01.01 - 20% | | 75,6 | 60 | | | | | |
| свекла с 01.01 - 25% | | 80,4 | 60 | | | | | |
| Суп-шоре из разных овощей с мясом(или курой) и гречками | №168-2004 | | | 250/20/20 | 8,8 | 9,0 | 29,5 | 234,2 |
| мясо говядина б/к | | 38 | 32 | | | | | |
| или окорочка куриные | | 34 | 30 | | | | | |
| Капуста свежая | | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 51 | 38 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 54 | 38 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 59 | 38 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 63 | 38 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 19 | 15 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 20 | 15 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| мука пшеничная | | 5 | 5 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| молоко питьевое | | 38 | 38 | | | | | |
| Бульон | | 190 | 190 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Рыба, запеченная с картофелем под сырной шапкой | ТТК | | | 220 | 17,1 | 14,3 | 19,7 | 277,0 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 169 | 127 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 182 | 127 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 196 | 127 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 212 | 127 | | | | | |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 115 | 85 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | | 128 | 85 | | | | | |
| сухари | | 3 | 3 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| масло растительное для смазки | | 2 | 2 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сыр | | 5,5 | 5 | | | | | |
| помидоры свежие | | 16 | 15 | | | | | |
| сметана | | 15 | 15 | | | | | |
| чеснок | | 1 | 1 | | | | | |
| масса п/ф | | | 250 | | | | | |
| Компот из изюма | №638-2004 | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 27,4 | 106,0 |
| изюм | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 53,2 | 41,5 | 235,4 | 1522,6 |

2 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 31,8 | 24,0 | 75,9 | 648,1 |
| Окорочка куриные запеченные | №494-2004 | | | 100 | 19,2 | 12,1 | 0,7 | 188 |
| окорочка куриные | | 170 | 150 | | | | | |
| томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| чеснок свежий | | 1 | 1 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Молоко или молочный коктейль 2,5-3,2 % в инд.уп. | | | | 200 | 5,2 | 5,0 | 19,0 | 142,0 |
| Обед | | | | | 30,9 | 20,3 | 113,1 | 750,6 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | №110-2004 | | | 250/5 | 2,2 | 6,1 | 6,2 | 85,0 |
| свекла до 01.01 -20% | | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 53 | 40 | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 27 | 20 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 29 | 20 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 31 | 20 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 33 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 16,3 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 17,3 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сметана | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Котлета по - хльновски (мясо-картофельная) | №364-2021 | | | 100 | 17,0 | 8,4 | 6,0 | 168,0 |
| мясо свинина б/к | | 96 | 85 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 22 | 16 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 23 | 16 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 24 | 16 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 26 | 16 | | | | | |
| лук репчатый | | 10 | 8,4 | | | | | |
| яйца | | 9,2 | 8 | | | | | |
| сухари | | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| масса п/ф | | | 125 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | №638-2004 | | | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124,0 |
| сухофрукты | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 62,7 | 44,3 | 189,0 | 1398,7 |

3 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|--------------------------------|------------|------------|---------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 36,9 | 18,4 | 123,0 | 807,6 |
| 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 | | | | | |
| Кофейный напиток | №692-2004 | | | 200 | 3,2 | 3,1 | 19,0 | 116,7 |
| кофейный напиток | | 4 | 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 |
| Фрукт | № 82-2021 | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 18,2 | 81 |
| Или Сок в ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Обед | | | | | 39,5 | 42,7 | 82,7 | 889,0 |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | №4/1-2011, Екатеринбург | | | 60 | 0,9 | 3,0 | 2,2 | 39 |
| капуста свежая белокочанная | | 57 | 45,8 | | | | | |
| капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | | 18,8 | 12 | | | | | |
| лимон | | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Уха рыбацкая | | | | 250 | 7,4 | 5,9 | 8,4 | 116 |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости) | | 43 | 30 | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 41 | 30 | | | | | |
| масса готовой рыбы | | | 25 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 80 | 60 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 86 | 60 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 92 | 60 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 100 | 60 | | | | | |
| лук репчатый | | 15 | 13 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | | 0,1 | 0,1 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Чахохбили | № 491 - 2004 | | | 100 | 15,6 | 15,2 | 12 | 254 |
| Филе куриной грудки | | 86 | 73 | | | | | |
| масло растительное | | 7,7 | 8 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе | №259-2004 | | | 180 | 5,2 | 11,6 | 24,1 | 230,4 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 200 | 150 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 215 | 150 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 231 | 150 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 251 | 150 | | | | | |
| масло сливочное | | 5,5 | 5,5 | | | | | |
| масса готового картофеля | | | 145 | | | | | |
| Соус (№600-2004) | | | 35 | | | | | |
| Сметана | | 8,8 | 8,8 | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,7 | 2,7 | | | | | |
| мука | | 2,7 | 2,7 | | | | | |
| вода | | 26,3 | 26,3 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Молоко кипяченое или молоко в инд.уп. | № 469-2021 | 211 | 200 | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 76,4 | 61,1 | 205,7 | 1696,6 |

4 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|-----------------------|-----------|----------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 30,10 | 25,20 | 72,80 | 625,70 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Гуляш из мяса | №437-2004 | | | 100 | 20,00 | 19,50 | 3,30 | 258,00 |
| мясо свинина б/к | | 125,0 | 110,6 | | | | | |
| масло растительное | | 5,6 | 5,6 | | | | | |
| масса тушеного мяса | | | 70,0 | | | | | |
| масса соуса | | | 30,0 | | | | | |
| лук репчатый | | 6,8 | 6,0 | | | | | |
| томатная паста | | 3,0 | 3,0 | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Фарфалле отварные | №516-2004 | | | 150 | 5,6 | 5,0 | 29,6 | 184,5 |
| макаронные изделия в виде бантиков | | 51 | 51 | | | | | |
| масло сливочное | | 15,7 | 15,7 | | | | | |
| 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Обед | | | | | 31,3 | 36,5 | 112,4 | 905,2 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Суп гороховый с гречками | №139-2004 | | | 250/20 | 5,6 | 8,4 | 32,0 | 226,0 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 67 | 50 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 72 | 50 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 77 | 50 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 84 | 50 | | | | | |
| горох лущёный | | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 16 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 17 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Котлета рубленая с белокачанной капустой | № 455-2004 | | | 100 | 16,5 | 14,4 | 1,6 | 204,0 |
| мясо свинина б/к | | 61 | 54 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 11,4 | 11,4 | | | | | |
| молоко питьевое | | 15,7 | 15,7 | | | | | |
| фарш: | | | | | | | | |
| капуста свежая белокачанная | | 42,5 | 34 | | | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | |
| масса припущенной капусты | | | 30 | | | | | |
| сухари панировочные | | 6 | 6 | | | | | |
| масса п/ф | | | 119 | | | | | |
| масло сливочное | | 6 | 6 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Рагу овощное | №541-2004 | | | 180 | 4,3 | 13,0 | 31,2 | 259,1 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 80 | 60 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 86 | 60 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 92 | 60 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 100 | 60 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 25,0 | 20 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 26,6 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | | 15 | 12,5 | | | | | |
| капуста свежая | | 72 | 57 | | | | | |
| масло сливочное | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| соус томатный (№587-2004) | | | 50 | | | | | |
| масло сливочное | | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| мука пшеничная | | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| морковь | | 4 | 3 | | | | | |
| лук репчатый | | 1,2 | 1 | | | | | |
| томатная паста | | 5 | 5 | | | | | |
| масло сливочное | | 0,8 | 0,8 | | | | | |
| сахар | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Кисель из концентрата | № 591-1996 | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 32,2 | 134,0 |
| Кисель концентрат | | 24 | 24 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 61,4 | 61,7 | 185,2 | 1530,9 |

5 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------|-----------|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Котлета или биточки рыбные запеченные | №388-2004 | | | 100 | 10,33 | 9,25 | 102,1 | 176,25 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 56 | 41,5 | | | | | |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | | 62,3 | 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 | | | | | |
| 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% | | 183 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Кофейный напиток | №692-2004 | | | 200 | 3,2 | 3,1 | 19,0 | 116,7 |
| кофейный напиток | | 4 | 4 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| молоко питьевое | | 130 | 130 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 24,2 | 107 |
| Или Сок в ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат из капусты белокочанной с морковью | №4-2013, | | | 60 | 1,1 | 3,2 | 6,0 | 54,6 |
| капуста белокочанная свежая | | 70,2 | 50 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 7,5 | 6 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 8 | 6 | | | | | |
| капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат | | | | | | | | |
| сахар | | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| лимон | | 0,87 | 0,75 | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | | 3 | 3 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом | №17-2021 Пермь | | | 55/5 | 0,6 | 5,1 | 2,2 | 57,0 |
| огурцы свежие | | 60 | 55 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 58 | 55 | | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| Шулэн (суп-лапша с мясом или курой) | № 188 - 1997 | | | 250 | 9,3 | 4,5 | 13,2 | 130,8 |
| Мясо свинина б/к | | 37 | 32 | | | | | |
| масса отварного мяса | | | 20 | | | | | |
| или окорочка куриные | | 34 | 30 | | | | | |
| масса отварного куриного мяса | | | 20 | | | | | |
| Лапша для лагмана | | 24 | 24 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| морковь | | 6,3 | 5 | | | | | |
| Лук репчатый | | 8,9 | 7,5 | | | | | |
| вода питьевая | | 290 | 290 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Гречка вязкая отварная | №510-2004 | | | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 |
| крупа гречневая | | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| вода питьевая | | 120 | 120 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| Компот из изюма | №638-2004 | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 27,4 | 106,0 |
| изюм | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 60,6 | 42,7 | 205,3 | 1444,2 |

6 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|------------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 22,2 | 15,8 | 90,8 | 559,6 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | №139-2021 | | | 250 | 7,2 | 8,1 | 24,6 | 200,2 |
| Молоко | | 250 | 250 | | | | | |
| вода | | 0 | 0 | | | | | |
| макаронные изделия | | 20 | 20 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Ватрушка "Царская" | (ГТК) | | | 150 | 10,7 | 6,9 | 20,6 | 151 |
| творог | | 105 | 102 | | | | | |
| крупа манная | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| яйцо куриное | | 22,5 | 20,2 | | | | | |
| сахар | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| крошка | | | 19,5 | | | | | |
| сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| мука пшеничная | | 7,8 | 7,8 | | | | | |
| масло сливочное | | 12,3 | 12,3 | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | | 2 | 2 | | | | | |
| Компотик теплый из ягод | №507-2013, Пермь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 |
| смородина или вишня свежемороженая | | 38,3 | 35 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Обед | | | | | 35,7 | 29,4 | 94,1 | 779,6 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Уха рыбацкая | №120-2021 | | | 250 | 7,4 | 5,9 | 8,4 | 116 |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости) | | 43 | 30 | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 41 | 30 | | | | | |
| масса готовой рыбы | | | 25 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 80 | 60 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 86 | 60 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 92 | 60 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 100 | 60 | | | | | |
| лук репчатый | | 15 | 13 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | | 0,1 | 0,1 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Рагу из птицы | № 376 - 2021 г. Пермь | | | 200 | 21,1 | 22,6 | 16,0 | 352,0 |
| филе цыпленка бройлера | | 83 | 79 | | | | | |
| масса тушеной птицы | | | 50 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 124 | 93 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 133 | 93 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 143 | 93 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 155 | 93 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 21 | 17 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 23 | 17 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| томатная паста | | 2 | 2 | | | | | |
| масло растительное | | 2 | 2 | | | | | |
| мука пшеничная | | 2 | 2 | | | | | |
| масса соуса | | | 35 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | №638-2004 | | | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124,0 |
| сухофрукты | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 57,9 | 45,2 | 184,9 | 1339,2 |

7 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|--------------------|------------|------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 28,1 | 23,3 | 79,5 | 640,5 |
| Азу | №325-2021 | | | 100 | 13,3 | 12,7 | 4,0 | 184,0 |
| Мясо свинина б/к | | 88 | 78 | | | | | |
| масса отварного мяса | | | 48 | | | | | |
| огурцы соленые | | 14 | 8 | | | | | |
| лук репка | | 19 | 16 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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% | | 183 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Бутерброд с сыром | № 1, 3-2004 | | | 30/20 | 7,6 | 5,6 | 14,3 | 138,3 |
| батон "Особый" | | 30 | 30 | | | | | |
| сыр | | 21 | 20 | | | | | |
| Чай с лимоном | №686-2004 | | | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 59 |
| чай - заварка | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| лимон | | 6 | 5 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Йогурт 3,2 % в инд. уп. | | | | 100 | 1,9 | 3,2 | 16,4 | 100,0 |
| Обед | | | | | 30,6 | 31,6 | 95,0 | 789,6 |
| Свекла отварная | № 26- 2021 | | | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,5 | 26,0 |
| свекла до 01.01 - 20% | | 75,6 | 60 | | | | | |
| свекла с 01.01 - 25% | | 80,4 | 60 | | | | | |
| Рассольник "Домашний", со сметаной | р.131-2004 | | | 250/5 | 2,7 | 9,4 | 9,5 | 133 |
| капуста свежая белокочанная | | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 86 | 65 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 93 | 65 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 100 | 65 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 109 | 65 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 12,5 | 10 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 13 | 10 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| огурцы соленые (без уксуса) | | 27 | 15 | | | | | |
| масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| сметана | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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 | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| масса п/ф | | | 140 | | | | | |
| Гречка вязкая отварная | №510-2004 | | | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 |
| крупа гречневая | | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| вода питьевая | | 120 | 120 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| Молоко кипяченое или молоко в инд.уп. | № 469-2021 | 211 | 200 | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 58,7 | 54,9 | 174,5 | 1430,1 |

8 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|--------------------------------|-----------|------------|---------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 36,5 | 18,6 | 105,6 | 737,8 |
| Запеканка из творога с гущеным молоком | №279-2021 | | | 180/30 | 29,3 | 14,9 | 44,8 | 430,5 |
| творог | | 157 | 155,6 | | | | | |
| крупа манная | | 13 | 13 | | | | | |
| сахар | | 10,8 | 10,8 | | | | | |
| яйца | | 8 | 7,2 | | | | | |
| сметана | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| масло сливочное | | 3,7 | 3,7 | | | | | |
| масло растительное | | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| масса запеканки | | | 212 | | | | | |
| гущенное молоко | | 30 | 30 | | | | | |
| Чай с молоком | №630-1996 | | | 200 | 2,8 | 2,5 | 20,1 | 114,1 |
| чай-заварка | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| молоко питьевос | | 100 | 100 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 18,2 | 81 |
| Или Сок в ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Обед | | | | | 30,1 | 30,5 | 98,5 | 873,6 |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой | №4/1-2011, Екатеринбург | | | 60 | 0,9 | 3,0 | 2,2 | 39 |
| капуста свежая белокочанная | | 57 | 45,8 | | | | | |
| капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат | | | | | | | | |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | | 18,8 | 12 | | | | | |
| лимон | | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Суп с крупой и мясными фрикадельками | №153-2004 | | | 250/25 | 8,9 | 9,5 | 7,5 | 152,0 |
| бульон или вода | | 250 | 250 | | | | | |
| крупа пшеничная | | 20 | 20 | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | | 12,5 | 10 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 13,3 | 10 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | |
| фрикадельки №154-2004 | | | 25 | | | | | |
| говядина п/ф | | 32 | 28,5 | | | | | |
| лук репчатый | | 3 | 2,5 | | | | | |
| вода питьевая | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| яйцо куриное | | 2 | 2 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Рыба запеченная с луком | №378-2004 | | | 100 | 9,8 | 4,6 | 5,5 | 189,0 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 144 | 108 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 157 | 108 | | | | | |
| мука пшеничная | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| масло растительное | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| масса рыбы запеченной | | | 90 | | | | | |
| лук репчатый | | 23,8 | 20 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Зразы картофельные с маслом сливочным | №235-2004 | | | 100 | 4,1 | 12,6 | 19,8 | 212,0 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 124 | 93 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 133 | 93 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 142 | 93 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 155 | 93 | | | | | |
| масса картофеля | | | 90 | | | | | |
| лук репчатый | | 24 | 20 | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | | 18,8 | 15 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 20 | 15 | | | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | |
| масса фарша | | | 20 | | | | | |
| мука пшеничная | | 6 | 6 | | | | | |
| масса п/ф | | | 113 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компот из изюма | №638-2004 | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 27,4 | 106,0 |
| изюм | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 66,6 | 49,1 | 204,1 | 1611,4 |

9 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------|-----------|------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 26,7 | 28,0 | 92,2 | 728,5 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Жаркое по - домашнему | №436-2004 | | | 250 | 15,7 | 17,9 | 32,3 | 352,9 |
| мясо свинина б/к | | 90 | 80 | | | | | |
| масса готового мяса | | | 50 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 219 | 165 | | | | | |
| 01.11.-31.12.- 30% | | 236 | 165 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 254 | 165 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 276 | 165 | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | | 31 | 25 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 33 | 25 | | | | | |
| лук репчатый | | 24 | 20 | | | | | |
| масло растительное | | 12 | 12 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Яйцо куриное отварное 1 шт | №337-2004 | | | 50 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" | №686-2004 | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,5 | 62,8 |
| чай-заварка | | 1 | 1 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| лимон | | 11 | 10 | | | | | |
| апельсин | | 22,5 | 20 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Кондитеское изделие пром.пр-ва в инд.уп. | | | | 30 | 1,4 | 4,8 | 19,5 | 126,0 |
| Обед | | | | | 28,0 | 28,7 | 125,9 | 878,0 |
| Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным | №17-2021 Пермь | | | 55/5 | 0,6 | 5,1 | 2,2 | 57,0 |
| огурцы свежие | | 60 | 55 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 58 | 55 | | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| Суп гороховый с мясом и гренками | №139-2004 | | | 250/5/20 | 6,4 | 9,3 | 32 | 237 |
| мясо говядина б/к | | 9,5 | 8 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 67 | 50 | | | | | |
| 01.11.-31.12.- 30% | | 72 | 50 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 77 | 50 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 84 | 50 | | | | | |
| горох лучёный | | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 16 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 17 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Печень в сметанном соусе | №439-2004 | | | 100 | 13,0 | 7,7 | 8,1 | 153,6 |
| Печень с/м | | 103 | 85 | | | | | |
| мука | | 3 | 3 | | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сметана | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| мука | | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | №638-2004 | | | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124,0 |
| сухофрукты | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 54,7 | 56,7 | 218,1 | 1606,5 |

10 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------|-----------|------------|------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 29,0 | 31,9 | 69,3 | 682,2 |
| Омлет натуральный с сыром и маслом | №275-2021 | | | 180 | 20,6 | 27,5 | 3,3 | 344,4 |
| яйцо куриное | | 124 | 110 | | | | | |
| молоко питьевое | | 68 | 68 | | | | | |
| масло растительное | | 6 | 6 | | | | | |
| сыр | | 10,3 | 9,8 | | | | | |
| масса омлета | | | 175 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | | |
| 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 | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 18,2 | 81 |
| Или Сок в ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Обед | | | | | 35,6 | 24,4 | 100,9 | 762,1 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Суп-пюре из разных овощей с мясом(или курой) и гречками | №168-2004 | | | 250/20/20 | 8,8 | 9,0 | 29,5 | 234,2 |
| мясо говядина | | 38 | 32 | | | | | |
| или окорочка куриные | | 34 | 30 | | | | | |
| Капуста свежая | | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 51 | 38 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 54 | 38 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 59 | 38 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 63 | 38 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 19 | 15 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 20 | 15 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| мука пшеничная | | 5 | 5 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| молоко питьевое | | 38 | 38 | | | | | |
| Бульон | | 190 | 190 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Бигус | №329-2021 | | | 200 | 19,8 | 14,5 | 5,7 | 234,3 |
| Капуста белокочанная | | 225 | 180 | | | | | |
| мясо свинина б/к | | 89 | 79 | | | | | |
| масса тушеного мяса | | | 50 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 21 | 17 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 22,6 | 17 | | | | | |
| лук репка | | 7,1 | 6 | | | | | |
| томатная паста | | 3 | 3 | | | | | |
| масло растительное | | 4,8 | 4,8 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масса пассерованных овощей | | | 200 | | | | | |
| масса п/ф | | | 250 | | | | | |
| Компот из изюма | №638-2004 | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 27,4 | 106,0 |
| изюм | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 64,5 | 56,3 | 170,2 | 1444,3 |

11 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------|-----------|------------|----------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Котлеты рубленые из птицы "Нежные", с соусом томатным | №498, 587- | | | 90/30 | 10,4 | 11,2 | 12,1 | 190,8 |
| филе цыпленка бройлера | | 99 | 91 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 17 | 17 | | | | | |
| лук репчатый | | 9,5 | 8 | | | | | |
| молоко питьевое | | 18 | 18 | | | | | |
| яйцо куриное | | 6,8 | 6,8 | | | | | |
| мука пшеничная | | 5,5 | 5,5 | | | | | |
| масло растительное | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| масса готовых котлет | | | 90 | | | | | |
| соус томатный №587-2004 | | | 30 | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| вода питьевая | | 22,5 | 22,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 2 | 1,8 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 2,5 | 1,8 | | | | | |
| лук репчатый | | 1,2 | 1 | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и сахара) | | 3 | 3 | | | | | |
| сахар | | 1 | 1 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Гречка вязкая отварная | №510-2004 | | | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Молоко или молочный коктейль 2,5-3,2 % в инд.уп. | | | | 200 | 5,2 | 5,0 | 19,0 | 142,0 |
| Обед | | | | | 30,1 | 24,9 | 116,7 | 806,1 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Борщ с мясом, с капустой и картофелем, со сметаной | №110-2004 | | | 250/5/5 | 4,1 | 4,9 | 15,6 | 123 |
| мясо говядина б/к | | 9,5 | 8 | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 53 | 40 | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 27 | 20 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 29 | 20 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 31 | 20 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 33 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 16,3 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 17,3 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и масла сливочного) | | 6 | 6 | | | | | |
| сахар | | 5 | 5 | | | | | |
| сметана | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| соль йодированная | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Мясо рубленое "Стожок" | (ГТК) | | | 90/20 | 14,8 | 14,3 | 11,3 | 233 |
| Мясо свинина | | 76 | 67 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 16,2 | 16,2 | | | | | |
| Молоко питьевое | | 18 | 18 | | | | | |
| Лук репчатый | | 6,4 | 5,4 | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 111 | | | | | |
| Масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 27 | 20 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 29 | 20 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 31 | 20 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 33 | 20 | | | | | |
| яйцо куриное | | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | №638-2004 | | | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124,0 |
| сухофрукты | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 57,7 | 52,9 | 207,7 | 1536,1 |

12 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|--------------------|-----------|----------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бигус | №329-2021 | | | 200 | 19,8 | 14,5 | 5,7 | 234,3 |
| Капуста белокочанная | | 225 | 180 | | | | | |
| мясо свинина б/к | | 89 | 79 | | | | | |
| масса тушеного мяса | | | 50 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 21 | 17 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 22,6 | 17 | | | | | |
| лук репка | | 7,1 | 6 | | | | | |
| томатная паста | | 3 | 3 | | | | | |
| масло растительное | | 4,8 | 4,8 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масса пассерованных овощей | | | 200 | | | | | |
| масса п/ф | | | 250 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным | р.160-2001, | | | 200 | 16,4 | 18,2 | 12,8 | 280 |
| мясо свинина б/к | | 88 | 78 | | | | | |
| крупа рисовая | | 4 | 4 | | | | | |
| масса отварного риса | | | 10 | | | | | |
| лук репчатый | | 11,4 | 9,6 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| масса припущенного с маслом лука | | | 5 | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | | 120 | 96 | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | | 3 | 3 | | | | | |
| Выход готовых голубцов | | | 2шт/80г | | | | | |
| Соус сметанный (р.600-2004) | | | 40 | | | | | |
| сметана | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| мука пшеничная | | 2,1 | 2,1 | | | | | |
| бульон или отвар | | 30,0 | 30,0 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн. | | | | 100 | 1,9 | 3,2 | 16,4 | 100 |
| Обед | | | | | 29,5 | 19,8 | 154,7 | 916,4 |
| Свекла отварная | № 26- 2021 | | | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,5 | 26,0 |
| свекла до 01.01 - 20% | | 75,6 | 60 | | | | | |
| свекла с 01.01 - 25% | | 80,4 | 60 | | | | | |
| Суп гороховый с мясом и гречками | №139-2004 | | | 250/5/20 | 6,4 | 9,3 | 32 | 237 |
| мясо говядина б/к | | 9,5 | 8 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 67 | 50 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 72 | 50 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 77 | 50 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 84 | 50 | | | | | |
| горох лущённый | | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 16 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 17 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Зразы рыбные рубленые (паровые) | №393-2004 | | | 100 | 13,4 | 3,0 | 9,4 | 116,0 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 77 | 58 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 84 | 58 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 15 | 15 | | | | | |
| молоко питьевое или вода | | 16,7 | 16,7 | | | | | |
| яйца | | 3,3 | 3,3 | | | | | |
| масса рыбная котлетная | | | 92 | | | | | |
| яйца | | 16 | 16 | | | | | |
| масса готового омлета | | | 13 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 16,3 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 17,3 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | | 1,6 | 1,6 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Кисель из концентрата | № 591-1996 | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 32,2 | 134,0 |
| Кисель концентрат | | 24 | 24 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 24,2 | 107 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 51,7 | 41,7 | 241,6 | 1547,9 |

13 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|-------------------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 36,2 | 18,3 | 98,9 | 707,7 |
| 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 | | | | | |
| Кофейный напиток | №692-2004 | | | 200 | 3,2 | 3,1 | 19,0 | 116,7 |
| кофейный напиток | | 4 | 4 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| молоко питьевое | | 130 | 130 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 18,2 | 81 |
| Или Сок в ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Обед | | | | | 26,7 | 26,6 | 106,0 | 764,6 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| Рассольник "Домашний", со сметаной | р.131-2004 | | | 250/5 | 2,7 | 9,4 | 9,5 | 133 |
| капуста свежая белокочанная | | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 86 | 65 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 93 | 65 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 100 | 65 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 109 | 65 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 12,5 | 10 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 13 | 10 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| огурцы соленые (без уксуса) | | 27 | 15 | | | | | |
| масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| сметана | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Котлеты из мяса и курицы "Школьные" | №59-2006, Екатеринбург | | | 100 | 13,7 | 11,9 | 7,3 | 191,0 |
| 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 | | | | | |
| 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% | | 183 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компот из изюма | №638-2004 | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 27,4 | 106,0 |
| изюм | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 62,9 | 44,9 | 204,9 | 1472,3 |

14 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------|------------|------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 30,7 | 22,6 | 88,8 | 680,0 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Окорочка куриные запеченные | №494-2004 | | | 100 | 19,2 | 12,1 | 0,7 | 188 |
| окорочка куриные | | 170 | 150 | | | | | |
| томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| чеснок свежий | | 1 | 1 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Кондитеское изделие пром.пр-ва в инд.уп. | | | | 30 | 1,4 | 4,8 | 19,5 | 126,0 |
| Обед | | | | | 39,7 | 33,2 | 86,6 | 801,3 |
| Салат из капусты белокочанной с морковью | №4-2015, Пермь | | | 60 | 1,1 | 3,2 | 6,0 | 54,6 |
| капуста белокочанная свежая | | 70,2 | 50 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 7,5 | 6 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 8 | 6 | | | | | |
| капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат | | | | | | | | |
| сахар | | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| лимон | | 0,87 | 0,75 | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | | 3 | 3 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным | №17-2021 Пермь | | | 55/5 | 0,6 | 5,1 | 2,2 | 57,0 |
| огурцы свежие | | 60 | 55 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 58 | 55 | | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| Суп-харчо | №109-2021 | | | 250 | 8,1 | 13,0 | 12,3 | 198,0 |
| Вода | | 250 | 250 | | | | | |
| говядина бескостная | | 18 | 16 | | | | | |
| масса отварного мяса | | | 10 | | | | | |
| крупа рисовая | | 15 | 15 | | | | | |
| лук репка | | 11 | 9,5 | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 2 | 2 | | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| чеснок | | 1 | 1 | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка или укроп) | | 0,1 | 0,1 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Запеканка картофельная с печенью | №354-2021 | | | 230 | 18,5 | 9,8 | 22,8 | 253,1 |
| 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 | | 65 | 53 | | | | | |
| масса печени припущенной | | | 45 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Молоко кипяченое или молоко в инд.уп. | № 469-2021 | 211 | 200 | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 70,4 | 55,8 | 175,4 | 1481,3 |

15 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|--------------------------|-----------|-----------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 34,0 | 13,9 | 94,1 | 639,1 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | №374-2004 | | | 110 | 26,4 | 8,7 | 5,0 | 203,7 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 163 | 120 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 170,5 | 120 | | | | | |
| масса готовой рыбы | | | 80 | | | | | |
| Морковь | | 26,3 | 21 | | | | | |
| Лук репчатый | | 10,7 | 9 | | | | | |
| Томатная паста | | 4 | 4 | | | | | |
| Масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | |
| масса овощей | | | 30 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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% | | 183 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компотик теплый из свежих яблок или ягод | №507-2013, Пермь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 |
| ягоды или 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 | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 24,2 | 107 |
| Или Сок в инд. уп. | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |
| Обед | | | | | 35,9 | 27,5 | 111,1 | 837,4 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Шулэн (суп-лапша с мясом) | № 188-1997 Москва | | | 250 | 9,3 | 4,5 | 13,2 | 130,8 |
| Мясо свинина б/к | | 37 | 32 | | | | | |
| Масса отварного мяса | | | 20 | | | | | |
| Лапша для лагмана | | 24 | 24 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| морковь | | 6,3 | 5 | | | | | |
| Лук репчатый | | 8,9 | 7,5 | | | | | |
| вода питьевая | | 290 | 290 | | | | | |
| Чахохбили | № 491 - 2004 | | | 100 | 15,6 | 15,2 | 12 | 254 |
| Филе куриной грудки | | 82 | 73 | | | | | |
| масло растительное | | 8 | 8 | | | | | |
| 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 | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Капуста тушеная | №534-2004 | | | 150 | 3,8 | 6,9 | 16,2 | 141 |
| капуста белокочанная свежая | | 215 | 172 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 11 | 9,2 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 12 | 9,2 | | | | | |
| томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов) | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| лук репчатый | | 8 | 6,7 | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,7 | 1,7 | | | | | |
| масло растительное | | 6 | 6 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | №638-2004 | | | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124,0 |
| сухофрукты | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 69,9 | 41,4 | 205,2 | 1476,5 |

16 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|-----------------------|-----------|-----------|-----------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 23,1 | 24,3 | 108,4 | 744,5 |
| Каша пшеничная жидкая с маслом | №311-2004 | | | 200/10 | 7,7 | 7,9 | 27,6 | 212,1 |
| крупы пшеничные | | 40 | 40 | | | | | |
| вода питьевая | | 0 | 0 | | | | | |
| молоко питьевое | | 168 | 168 | | | | | |
| сахар | | 3 | 3 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | №63-2021 | | | 30/10/20 | 8,2 | 10,3 | 10,0 | 166,3 |
| батон | | 30 | 30 | | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | | |
| сыр | | 21 | 20 | | | | | |
| Чай с молоком | №630-1996 | | | 200 | 2,8 | 2,5 | 20,1 | 114,1 |
| чай-заварка | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| молоко питьевое | | 100 | 100 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Сок в инд. уп. | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн. | | | | 100 | 1,9 | 3,2 | 16,4 | 100 |
| Обед | | | | | 31,0 | 30,7 | 97,4 | 784,3 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | №123-2021 | | | 250/20 | 9,1 | 13,2 | 7,6 | 185,6 |
| бульон или вода | | 175 | 175 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 133 | 100 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 143 | 100 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 154 | 100 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 167 | 100 | | | | | |
| лук репчатый | | 6 | 5 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 8,7 | 7 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 9,3 | 7 | | | | | |
| масло растительное | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| томатная паста | | 1 | 1 | | | | | |
| соль йодированная | | 1,0 | 1 | | | | | |
| фрикадельки №145-2021 | | | 20 | | | | | |
| мясо говядина б/к | | 26 | 23 | | | | | |
| лук репчатый | | 2,4 | 2 | | | | | |
| вода питьевая | | 2 | 2 | | | | | |
| яйцо куриное | | 1,6 | 1,6 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| крупы рисовые | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| масса готовой каши | | | 33 | | | | | |
| масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масса п/ф | | | 110 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Компот из изюма | №638-2004 | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 27,4 | 106,0 |
| изюм | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 54,0 | 55,0 | 205,8 | 1528,8 |

17 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|--------------------------------|------------|------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 28,0 | 25,3 | 86,2 | 687,3 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | №101-2004 | 109,8 | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| Жаркое по - домашнему | №436-2004 | | | 250 | 15,7 | 17,9 | 32,3 | 352,9 |
| свинина мясная | | 92 | 80 | | | | | |
| масса готового мяса | | | 50 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 219 | 165 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 236 | 165 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 254 | 165 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 276 | 165 | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | | 31 | 25 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 33 | 25 | | | | | |
| лук репчатый | | 24 | 20 | | | | | |
| масло растительное | | 12 | 12 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Облепиховый чай | №685-2004 | | | 200 | 0,4 | 1,0 | 16,1 | 77,2 |
| чай-заварка | | 1 | 1 | | | | | |
| облепиха замороженная | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Бутерброд с сыром | № 3-2004 | | | 30/20 | 7,6 | 5,7 | 14,3 | 138,5 |
| батон "Особый" | | 30 | 30 | | | | | |
| сыр | | 21 | 20 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Обед | | | | | 31,4 | 40,4 | 82,4 | 815,6 |
| Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком | №4/1-2011, Екатеринбург | | | 60 | 0,9 | 3,0 | 2,2 | 39 |
| капуста свежая белокачанная | | 57 | 45,8 | | | | | |
| капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | | 18,8 | 12 | | | | | |
| лимон | | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | №110-2004 | | | 250/5 | 2,2 | 6,05 | 6,18 | 85 |
| свекла до 01.01 -20% | | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 53 | 40 | | | | | |
| капуста свежая белокачанная | | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 27 | 20 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 29 | 20 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 31 | 20 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 33 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 16,3 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 17,3 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сметана | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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 | | 32 | 28 | | | | | |
| сухари панировочные | | 8 | 8 | | | | | |
| масло растительное | | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Молоко кипяченое или молоко в инд.уп. | № 469-2021 | 211 | 200 | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 59,4 | 65,6 | 168,6 | 1502,9 |

18 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-------------------------|-----------|--------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 28,9 | 17,6 | 93,8 | 653,4 |
| Гречка по-купечески | №444-2004 | | | 200 | 16,3 | 18,2 | 35,0 | 369,0 |
| мясо свинина б/к | | 90 | 80 | | | | | |
| масса тушеного мяса | | | 50 | | | | | |
| масло растительное | | 15 | 15 | | | | | |
| крупа гречневая | | 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 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Гречка вязкая отварная | №510-2004 | | | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 |
| крупа гречневая | | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| вода питьевая | | 120 | 120 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 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 свежемороженая | | 21 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Яйцо куриное отварное 1 шт | №337-2004 | | | 50 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 18,2 | 81 |
| Или Сок в ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Обед | | | | | 34,8 | 26,5 | 119,7 | 851,9 |
| Свекла отварная | № 26- 2021 | | | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,5 | 26,0 |
| свекла до 01.01 - 20% | | 75,6 | 60 | | | | | |
| свекла с 01.01 - 25% | | 80,4 | 60 | | | | | |
| Суп гороховый с мясом и гречками | №139-2004 | | | 250/5/20 | 6,4 | 9,3 | 32 | 237 |
| мясо говядина б/к | | 9,5 | 8 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 67 | 50 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 72 | 50 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | | 77 | 50 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 84 | 50 | | | | | |
| горох лущённый | | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 16 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 17 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Окорочка куриные запеченные | №494-2004 | | | 100 | 19,2 | 12,1 | 0,7 | 188 |
| окорочка куриные | | 170 | 150 | | | | | |
| томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| чеснок свежий | | 1 | 1 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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% | | 183 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | №638-2004 | | | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124,0 |
| сухофрукты | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 63,7 | 44,1 | 213,5 | 1505,3 |

19 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|-----------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 34,4 | 40,9 | 137,3 | 760,6 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | №139-2021 | | | 250 | 7,2 | 8,1 | 24,6 | 200,2 |
| Молоко | | 250 | 250 | | | | | |
| вода | | 0 | 0 | | | | | |
| макаронные изделия | | 20 | 20 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | | 2,5 | 2,5 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Галушки творожные с маслом | №367-2004 | | | 125 | 20 | 29 | 69 | 321 |
| творог | | 71 | 70 | | | | | |
| яйца | | 16 | 14,4 | | | | | |
| сахар | | 9,6 | 9,6 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| мука пшеничная | | 28 | 28 | | | | | |
| масса п/ф | | | 114 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Сок в ассортименте | | | | 200 | 0 | 0 | 22,6 | 90 |
| Обед | | | | | 30,7 | 25,0 | 109,1 | 778,6 |
| Нарезка из свежих овощей | №18-2021 Пермь | | | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 12,0 |
| огурцы свежие | | 64,8 | 60 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 64,2 | 60 | | | | | |
| Уха рыбацкая | №120-2021 | | | 250 | 7,4 | 5,9 | 8,4 | 116 |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости) или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 43 | 30 | | | | | |
| масса готовой рыбы | | | 25 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 80 | 60 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 86 | 60 | | | | | |
| 01.01.-29.02 - 35% | | 92 | 60 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 100 | 60 | | | | | |
| лук репчатый | | 15 | 13 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | | 0,1 | 0,1 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Компот из изюма | №638-2004 | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 27,4 | 106,0 |
| изюм | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,8 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 65,1 | 65,9 | 246,4 | 1539,2 |

20 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------|-----------|----------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 23,6 | 22,7 | 86,9 | 655,1 |
| Чахохбили | № 491 - 2004 | | | 100 | 15,6 | 15,2 | 12 | 254 |
| Филе куриной грудки | | 90 | 80 | | | | | |
| масло растительное | | 8 | 8 | | | | | |
| масса тушеных кур | | | 55 | | | | | |
| 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 | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| 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 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 18,2 | 81 |
| Или Сок в ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Обед | | | | | 27,8 | 27,8 | 143,5 | 938,1 |
| Салат из капусты белокочанной с морковью | №4-2013, Пенн. | | | 60 | 1,1 | 3,2 | 6,0 | 54,6 |
| капуста белокочанная свежая | | 70,2 | 50 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 7,5 | 6 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 8 | 6 | | | | | |
| капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат | | | | | | | | |
| сахар | | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| лимон | | 0,87 | 0,75 | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | | 3 | 3 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | №100-2021 | | | 250/5 | 2,7 | 5,8 | 13,4 | 118,0 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 100 | 75 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 107 | 75 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------|------|-----------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 01.01-29.02 - 35% | | 116 | 75 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 125 | 75 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 11,3 | 9 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 12 | 9 | | | | | |
| лук репчатый | | 3 | 2,5 | | | | | |
| огурцы соленые (без уксуса) | | 25 | 13 | | | | | |
| крупа рисовая | | 5 | 5 | | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сметана | | 5 | 5 | | | | | |
| Фрикадельки мясные с соусом | №469,601-2004 | | | 100/50 | 13,2 | 12,4 | 11,5 | 210 |
| мясо свинина б/к | | 79 | 70 | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 14 | 14 | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | | 10 | 8 | | | | | |
| масло растительное | | 6 | 6 | | | | | |
| мука пшеничная | | 8 | 8 | | | | | |
| соус сметанный с томатом | | | 50 | | | | | |
| мука пшеничная | | 3,8 | 3,8 | | | | | |
| сметана | | 12,5 | 12,5 | | | | | |
| вода питьевая | | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| томатное паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей консервантов) | | 2 | 2 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Кисель из концентрата | № 591-1996 | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 32,2 | 134,0 |
| Кисель концентрат | | 24 | 24 | | | | | |
| Фрукты свежие | № 82-2021 | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 24,2 | 107 |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,3 | 69,5 |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | | 51,4 | 50,5 | 230,4 | 1593,2 |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|------------|-------------|
| ИТОГО в среднем за 20 дней | 61 | 52 | 204 | 1510 |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)* | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| 60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет) | 46 | 47 | 201 | 1410 |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5% | 49 | 50 | 211 | 1481 |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5% | 44 | 45 | 191 | 1340 |

*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 1) (Завтрак, обед) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 лет с ноября 2024 года

| № | Продукты | Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет | Норма в день (завтрак-обед), 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 | 52 | 50 | 50 | 60 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 60 | 50 | 50 | 50 | 50 | 30 | 50 | 50 | 50 | 50 | 1000 | 50 | 96 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 96 | 115 | 86 | 60 | 109 | 80 | 80 | 110 | 80 | 92 | 112 | 93 | 107 | 80 | 85 | 80 | 110 | 102 | 92 | 80 | 74 | 1828 | 91 | 95 |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 9 | 5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 9 | 15 | 5 | 4 | 5 | 7 | 0 | 6 | 0 | 3 | 2 | 0 | 1 | 28 | 11 | 109 | 5 | 61 |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 32 | 30 | 50 | 13 | 20 | 38 | 5 | 49 | 33 | 73 | 0 | 38 | 73 | 18 | 15 | 0 | 48 | 50 | 58 | 50 | 5 | 664 | 33 | 105 |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 14 | 0 | 0 | 0 | 51 | 24 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 51 | 24 | 0 | 0 | 0 | 20 | 51 | 292 | 15 | 105 |
| 6 | Картофель | 187 | 140 | 165 | 122 | 210 | 110 | 128 | 153 | 193 | 93 | 215 | 38 | 40 | 50 | 193 | 216 | 128 | 186 | 185 | 178 | 60 | 161 | 2824 | 141 | 101 |
| 7 | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, г. | 280 | 182 | 121 | 228 | 136 | 284 | 71 | 102 | 164 | 135 | 193 | 311 | 172 | 302 | 119 | 139 | 361 | 142 | 252 | 210 | 127 | 223 | 3793 | 190 | 104 |
| 8 | Фрукты свежие | 185 | 93 | 0 | 0 | 151 | 5 | 200 | 35 | 5 | 151 | 30 | 150 | 0 | 205 | 150 | 20 | 240 | 0 | 21 | 190 | 0 | 220 | 1774 | 89 | 96 |
| 9 | Сухофрукты | 15 | 11 | 20 | 20 | 0 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 0 | 20 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 | 20 | 0 | 220 | 11 | 105 |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные | 200 | 90 | 200 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 200 | 200 | 200 | 1800 | 90 | 100 |
| 11 | Мясо 1-й категории | 70 | 60 | 32 | 85 | 0 | 165 | 32 | 0 | 150 | 29 | 88 | 111 | 67 | 87 | 59 | 16 | 32 | 23 | 110 | 8 | 80 | 70 | 1243 | 62 | 104 |
| 12 | Субпродукты (печень, сердце) | 30 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 125 | 0 | 0 | 0 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 125 | 0 | 0 | 433 | 22 | 103 |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат) | 35 | 30 | 0 | 100 | 50 | 0 | 0 | 79 | 0 | 0 | 0 | 0 | 91 | 0 | 17 | 100 | 73 | 66 | 0 | 100 | 0 | 80 | 606 | 30 | 102 |
| 14 | Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые | 58 | 28 | 85 | 0 | 30 | 0 | 83 | 30 | 0 | 108 | 0 | 0 | 0 | 58 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 544 | 27 | 96 |
| 15 | Молоко | 300 | 180 | 344 | 216 | 350 | 16 | 154 | 250 | 224 | 130 | 0 | 236 | 236 | 17 | 171 | 200 | 24 | 292 | 218 | 24 | 380 | 36 | 3517 | 176 | 98 |
| 16 | Кисломолочная пищевая продукция | 150 | 21 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 20 | 95 |
| 17 | Творог (5%-9% м.д.ж.) | 50 | 31 | 0 | 0 | 156 | 0 | 0 | 102 | 0 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 | 0 | 639 | 32 | 105 |
| 18 | Сыр | 10 | 6 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 10 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 105 | 5 | 95 |
| 19 | Сметана | 10 | 5 | 15 | 5 | 14 | 0 | 10 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 0 | 18 | 103 | 5 | 95 |
| 20 | Масло сливочное | 30 | 17 | 15 | 19 | 19 | 38 | 13 | 22 | 18 | 15 | 14 | 10 | 18 | 12 | 16 | 10 | 7 | 28 | 15 | 18 | 15 | 10 | 330 | 17 | 100 |
| 21 | Масло растительное | 15 | 11 | 2 | 6 | 18 | 6 | 12 | 7 | 11 | 12 | 22 | 11 | 8 | 5 | 6 | 13 | 19 | 6 | 21 | 8 | 18 | 25 | 233 | 12 | 104 |
| 22 | Яйцо | 40 | 18 | 0 | 8 | 7 | 0 | 4 | 20 | 0 | 9 | 50 | 110 | 11 | 19 | 17 | 2 | 0 | 2 | 28 | 50 | 14 | 0 | 352 | 18 | 98 |
| 23 | Сахар | 30 | 25 | 34 | 31 | 26 | 15 | 32 | 44 | 15 | 41 | 15 | 30 | 16 | 15 | 41 | 17 | 30 | 33 | 15 | 30 | 42 | 0 | 521 | 26 | 105 |
| 24 | Кондитерские изделия | 10 | 5 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 5 | 100 |
| 25 | Чай | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 11 | 1 | 95 |
| 26 | Какао-порошок | 1,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 9 | 0 | 96 |
| 27 | Кофейный напиток | 2 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 1 | 100 |
| 28 | 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 |
| 29 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 39 | 2 | 103 |

* 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

