

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 7

Ген. директор ООО «Элара»

Шабанов А.В.

Зверева Н.В.

## ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7 – 11 лет

с января 2025 года.

## 1 день

| Наименование блюда                       | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ, ккал     |
|--|------------------|-----------|----------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|
|  |                  |           |          |              | Белки, г         | Жиры, г      | Угл. г       |              |
| <b>Завтрак</b>                           |                  |           |          |              | <b>15,4</b>      | <b>13,0</b>  | <b>104,4</b> | <b>605,1</b> |
| <b>Макаронны, запеченные с сыром</b>     | <b>№334-2004</b> |           |          | <b>210</b>   | <b>10,8</b>      | <b>12,34</b> | <b>42,6</b>  | <b>334</b>   |
| макаронные изделия                       |                  | 63        | 63       |              |                  |              |              |              |
| масса отварных макарон                   |                  |           | 180      |              |                  |              |              |              |
| масло сливочное                          |                  | 10        | 10       |              |                  |              |              |              |
| Сыр                                      |                  | 26        | 25       |              |                  |              |              |              |
| соль йодированная                        |                  | 1         | 1        |              |                  |              |              |              |
| масло сливочное                          |                  | 10        | 10       |              |                  |              |              |              |
| <b>Чай с лимоном</b>                     | <b>№686-2004</b> |           |          | <b>200/5</b> | <b>0,1</b>       | <b>0,0</b>   | <b>15,2</b>  | <b>59</b>    |
| чай - заварка                            |                  | 1,0       | 1,0      |              |                  |              |              |              |
| сахар                                    |                  | 15        | 15       |              |                  |              |              |              |
| лимон                                    |                  | 6         | 5        |              |                  |              |              |              |
| <b>Сок в инд.уп.</b>                     |                  |           |          | <b>200</b>   | <b>0,0</b>       | <b>0,0</b>   | <b>20,0</b>  | <b>80,0</b>  |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b> |                  |           |          | <b>30</b>    | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>   | <b>14,3</b>  | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                       |                  |           |          | <b>20</b>    | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>   | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>  |

## 2 день

| Наименование блюда  | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г     | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал     |
|---|------------------|-----------|--------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
|   |                  |           |              |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г       |              |
| <b>Завтрак</b>  |                  |           |              |            | <b>27,6</b>      | <b>16,4</b> | <b>67,9</b>  | <b>531,0</b> |
| <b>Печень говяжья по-строгановски</b>                                       | <b>№356-2021</b> |           |              | <b>100</b> | <b>19,5</b>      | <b>9,4</b>  | <b>7,6</b>   | <b>193,0</b> |
| печень говяжья  |                  | 143       | 118          |            |                  |             |              |              |
| масса печени припущенной  |                  |           | 80           |            |                  |             |              |              |
| масло растительное  |                  | 5         | 5            |            |                  |             |              |              |
| Соль йодированная   |                  | 0,5       | 0,5          |            |                  |             |              |              |
| <b>Соус № 408-2021</b>  |                  |           | <b>40,0</b>  |            |                  |             |              |              |
| вода  |                  | 32,0      | 32,0         |            |                  |             |              |              |
| сметана   |                  | 10,0      | 10,0         |            |                  |             |              |              |
| масло сливочное   |                  | 1         | 1            |            |                  |             |              |              |
| мука пшеничная  |                  | 1         | 1            |            |                  |             |              |              |
| <b>масса п/ф</b>  |                  |           | <b>125,0</b> |            |                  |             |              |              |
| <b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>                  |                  |           |              | <b>150</b> | <b>3,4</b>       | <b>6,3</b>  | <b>18,7</b>  | <b>145,1</b> |
| <b>Пюре картофельное</b>  | <b>№520-2004</b> |           |              | <b>100</b> | <b>2,2</b>       | <b>3,3</b>  | <b>14,8</b>  | <b>97,7</b>  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%  |                  | 114       | 86           |            |                  |             |              |              |
| 01.11.-31.12. -30%  |                  | 123       | 86           |            |                  |             |              |              |
| 01.01.-29.02 - 35%  |                  | 132       | 86           |            |                  |             |              |              |
| 01.03 - 40%   |                  | 144       | 86           |            |                  |             |              |              |
| молоко питьевое   |                  | 16        | 16           |            |                  |             |              |              |
| масло сливочное   |                  | 4         | 4            |            |                  |             |              |              |
| Соль йодированная   |                  | 0,5       | 0,5          |            |                  |             |              |              |
| <b>Капуста тушеная</b>  | <b>№534-2004</b> |           |              | <b>50</b>  | <b>1,2</b>       | <b>3,0</b>  | <b>3,9</b>   | <b>47,4</b>  |
| капуста свежая белокочанная   |                  | 75        | 60           |            |                  |             |              |              |
| морковь - до 01.01 - 20%  |                  | 5,0       | 4            |            |                  |             |              |              |
| с 01.01 - 25%   |                  | 5,3       | 4            |            |                  |             |              |              |
| томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) |                  | 1,5       | 1,5          |            |                  |             |              |              |
| лук репчатый  |                  | 2,4       | 2            |            |                  |             |              |              |
| мука пшеничная  |                  | 1,5       | 1,5          |            |                  |             |              |              |
| масло растительное  |                  | 3         | 3            |            |                  |             |              |              |
| сахар   |                  | 0,5       | 0,5          |            |                  |             |              |              |
| Соль йодированная   |                  | 0,5       | 0,5          |            |                  |             |              |              |
| <b>Чай с сахаром</b>  | <b>№685-2004</b> |           |              | <b>200</b> | <b>0,20</b>      | <b>0,00</b> | <b>15,00</b> | <b>60,80</b> |
| чай-заварка   |                  | 1         | 1            |            |                  |             |              |              |
| сахар   |                  | 15        | 15           |            |                  |             |              |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                                    |                  |           |              | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>  |                  |           |              | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>  |

## 3 день

| Наименование блюда                           | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ, ккал     |
|--|------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                  |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г      |              |
| <b>Завтрак</b>                               |                  |           |          |            | <b>23,0</b>      | <b>26,9</b> | <b>87,3</b> | <b>683,1</b> |
| <b>Зразы рубленые</b>                        | <b>№456-2004</b> |           |          | <b>100</b> | <b>13,4</b>      | <b>19,4</b> | <b>6,9</b>  | <b>256,0</b> |
| мясо свинина 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      |            |                  |             |             |              |
| <b>Гречка вязкая отварная</b>                | <b>№510-2004</b> |           |          | <b>150</b> | <b>4,5</b>       | <b>6,8</b>  | <b>22,4</b> | <b>171</b>   |
| крупа гречневая                              |                  | 37,5      | 37,5     |            |                  |             |             |              |
| вода питьевая                                |                  | 120       | 120      |            |                  |             |             |              |
| соль йодированная                            |                  | 0,5       | 0,5      |            |                  |             |             |              |
| масло сливочное                              |                  | 5         | 5        |            |                  |             |             |              |
| <b>Узвар (Напиток теплый из сухофруктов)</b> | <b>№638-2004</b> |           |          | <b>200</b> | <b>0,6</b>       | <b>0,0</b>  | <b>31,4</b> | <b>124,0</b> |
| сухофрукты                                   |                  | 20        | 20       |            |                  |             |             |              |
| сахар  |                  | 15        | 15       |            |                  |             |             |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>     |                  |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b> | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           |                  |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b> | <b>60,1</b>  |

## 4 день

| Наименование блюда  | № рецептуры         | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ, ккал      |
|---|---------------------|-----------|----------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|   |                     |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г      | Угл. г       |               |
| <b>Завтрак</b>  |                     |           |          |            | <b>25,90</b>     | <b>19,80</b> | <b>93,90</b> | <b>662,90</b> |
| <b>Рыба запеченая</b>                                       | <b>№ 378 - 2004</b> |           |          | <b>100</b> | <b>14,4</b>      | <b>9,9</b>   | <b>9,1</b>   | <b>183,1</b>  |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) |                     | 182       | 133      |            |                  |              |              |               |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) |                     | 191       | 133      |            |                  |              |              |               |
| Мука пшеничная  |                     | 6         | 6        |            |                  |              |              |               |
| Масло растительное  |                     | 6         | 6        |            |                  |              |              |               |
| соль йодированная   |                     | 0,5       | 0,5      |            |                  |              |              |               |
| <b>Рис припущенный</b>                                      | <b>№512-2004</b>    |           |          | <b>150</b> | <b>3,6</b>       | <b>6,0</b>   | <b>37,0</b>  | <b>220,5</b>  |
| крупа рисовая   |                     | 53        | 53       |            |                  |              |              |               |
| вода питьевая   |                     | 110       | 110      |            |                  |              |              |               |
| масло сливочное   |                     | 5         | 5        |            |                  |              |              |               |
| Соль йодированная   |                     | 0,5       | 0,5      |            |                  |              |              |               |
| <b>Какао с молоком</b>                                      | <b>№642-1996</b>    |           |          | <b>200</b> | <b>3,4</b>       | <b>3,2</b>   | <b>21,2</b>  | <b>127,2</b>  |
| какао - порошок   |                     | 3         | 3        |            |                  |              |              |               |
| молоко питьевое   |                     | 130       | 130      |            |                  |              |              |               |
| сахар   |                     | 15        | 15       |            |                  |              |              |               |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                    |                     |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>   | <b>14,3</b>  | <b>72</b>     |
| <b>Хлеб ржаной</b>  |                     |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>   | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>   |

## 5 день

| Наименование блюда                       | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал     |
|--|------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
|  |                  |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г       |              |
| <b>Завтрак</b>                           |                  |           |          |            | <b>19,5</b>      | <b>15,4</b> | <b>70,5</b>  | <b>499,9</b> |
| <b>Кнели из птицы с рисом</b>            | <b>№371-2021</b> |           |          | <b>100</b> | <b>11,5</b>      | <b>10,3</b> | <b>5,4</b>   | <b>160,0</b> |
| 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      |            |                  |             |              |              |
| <b>Пюре картофельное</b>                 | <b>№520-2004</b> |           |          | <b>150</b> | <b>3,3</b>       | <b>4,4</b>  | <b>23,5</b>  | <b>147,0</b> |
| 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      |            |                  |             |              |              |
| <b>Чай с сахаром</b>                     | <b>№685-2004</b> |           |          | <b>200</b> | <b>0,20</b>      | <b>0,00</b> | <b>15,00</b> | <b>60,80</b> |
| чай-заварка                              |                  | 1,0       | 1,0      |            |                  |             |              |              |
| сахар                                    |                  | 15        | 15       |            |                  |             |              |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b> |                  |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                       |                  |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>  |

## 6 день

| Наименование блюда                       | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ, ккал     |
|--|------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                  |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г      |              |
| <b>Завтрак</b>                           |                  |           |          |            | <b>26,2</b>      | <b>24,5</b> | <b>78,0</b> | <b>640,8</b> |
| <b>Плов из мяса по-узбекски</b>          | <b>№444-2004</b> |           |          | <b>200</b> | <b>16,3</b>      | <b>18,2</b> | <b>35,0</b> | <b>369,0</b> |
| свинина мясная б/к                       |                  | 90        | 80       |            |                  |             |             |              |
| масса тушеного мяса                      |                  |           | 50       |            |                  |             |             |              |
| масло растительное                       |                  | 15        | 15       |            |                  |             |             |              |
| крупа рисовая                            |                  | 50        | 50       |            |                  |             |             |              |
| томатная паста                           |                  | 1,2       | 1,2      |            |                  |             |             |              |
| морковь - до 01.01 - 20%                 |                  | 50        | 40       |            |                  |             |             |              |
| с 01.01 - 25%                            |                  | 53        | 40       |            |                  |             |             |              |
| лук репчатый                             |                  | 15        | 13       |            |                  |             |             |              |
| Соль йодированная                        |                  | 0,5       | 0,5      |            |                  |             |             |              |
| <b>Яйцо куриное отварное 1 шт</b>        | <b>№337-2004</b> |           |          | <b>50</b>  | <b>5,0</b>       | <b>4,6</b>  | <b>0,3</b>  | <b>63</b>    |
| <b>Облепиховый чай</b>                   | <b>№685-2004</b> |           |          | <b>200</b> | <b>0,4</b>       | <b>1,0</b>  | <b>16,1</b> | <b>77,2</b>  |
| чай-заварка                              |                  | 1         | 1        |            |                  |             |             |              |
| облепиха замороженная                    |                  | 10        | 10       |            |                  |             |             |              |
| сахар                                    |                  | 15        | 15       |            |                  |             |             |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b> |                  |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b> | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                       |                  |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b> | <b>60,1</b>  |

## 7 день

| Наименование блюда                       | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ, ккал     |
|--|------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                  |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г      |              |
| <b>Завтрак</b>                           |                  |           |          |            | <b>26,3</b>      | <b>10,1</b> | <b>70,5</b> | <b>479,3</b> |
| <b>Запеканка картофельная с печенью</b>  | <b>№354-2021</b> |           |          | <b>250</b> | <b>18,4</b>      | <b>6,2</b>  | <b>22,7</b> | <b>220,0</b> |
| 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    |            |                  |             |             |              |
| <b>Какао с молоком</b>                   | <b>№642-1996</b> |           |          | <b>200</b> | <b>3,4</b>       | <b>3,2</b>  | <b>21,2</b> | <b>127,2</b> |
| какао - порошок                          |                  | 2         | 2        |            |                  |             |             |              |
| молоко питьевое                          |                  | 130       | 130      |            |                  |             |             |              |
| сахар                                    |                  | 15        | 15       |            |                  |             |             |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b> |                  |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b> | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                       |                  |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b> | <b>60,1</b>  |

## 8 день

| Наименование блюда   | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г  | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал      |              |
|--|------------------|-----------|-----------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|  |                  |           |           |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г       |               |              |
| <b>Завтрак</b>   |                  |           |           |            | <b>21,9</b>      | <b>25,3</b> | <b>83,9</b>  | <b>650,8</b>  |              |
| <b>Шницель мясной</b>  | <b>№451-2004</b> |           |           | <b>100</b> | <b>9,4</b>       | <b>13,0</b> | <b>17,0</b>  | <b>222,5</b>  |              |
| мясо свинина б/к   |                  | 84        | 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         | 2         |            |                  |             |              |               |              |
| Соль йодированная  |                  | 0,5       | 0,5       |            |                  |             |              |               |              |
| <b>Капуста тушеная</b>   | <b>№534-2004</b> |           |           | <b>150</b> | <b>3,8</b>       | <b>6,9</b>  | <b>16,2</b>  | <b>141</b>    |              |
| 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       |            |                  |             |              |               |              |
| <b>или</b>   |                  |           |           |            |                  |             |              |               |              |
| <b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>                             |                  |           |           |            | <b>150</b>       | <b>3,4</b>  | <b>6,3</b>   | <b>18,7</b>   | <b>145,1</b> |
| <b>Пюре картофельное</b>   | <b>№520-2004</b> |           |           | <b>100</b> | <b>2,2</b>       | <b>3,3</b>  | <b>14,8</b>  | <b>97,7</b>   |              |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%   |                  | 114       | 86        |            |                  |             |              |               |              |
| 01.11.-31.12. -30%   |                  | 123       | 86        |            |                  |             |              |               |              |
| 01.01-29.02 - 35%  |                  | 132       | 86        |            |                  |             |              |               |              |
| 01.03 - 40%  |                  | 144       | 86        |            |                  |             |              |               |              |
| молоко питьевое  |                  | 16        | 16        |            |                  |             |              |               |              |
| масло сливочное  |                  | 4         | 4         |            |                  |             |              |               |              |
| Соль йодированная  |                  | 0,5       | 0,5       |            |                  |             |              |               |              |
| <b>Капуста тушеная</b>   | <b>№534-2004</b> |           |           | <b>50</b>  | <b>1,2</b>       | <b>3,0</b>  | <b>3,9</b>   | <b>47,4</b>   |              |
| капуста свежая белокочанная  |                  | 75        | 60        |            |                  |             |              |               |              |
| морковь - до 01.01 - 20%   |                  | 5,0       | 4         |            |                  |             |              |               |              |
| с 01.01 - 25%  |                  | 5,3       | 4         |            |                  |             |              |               |              |
| томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)            |                  | 1,5       | 1,5       |            |                  |             |              |               |              |
| лук репчатый   |                  | 2,4       | 2         |            |                  |             |              |               |              |
| мука пшеничная   |                  | 1,5       | 1,5       |            |                  |             |              |               |              |
| масло растительное   |                  | 3         | 3         |            |                  |             |              |               |              |
| сахар  |                  | 0,5       | 0,5       |            |                  |             |              |               |              |
| Соль йодированная  |                  | 0,5       | 0,5       |            |                  |             |              |               |              |
| <b>Отвар из шиповника</b>  | <b>№685-2004</b> |           |           | <b>200</b> | <b>0,70</b>      | <b>0,30</b> | <b>24,10</b> | <b>102,00</b> |              |
| Плоды шиповника сушёные  |                  | 20        | 20        |            |                  |             |              |               |              |
| Сахар  |                  | 10        | 10        |            |                  |             |              |               |              |
| <b>Сыр полутвердый (порциями)</b>  | <b>№75-2021</b>  | <b>16</b> | <b>15</b> | <b>15</b>  | <b>3,5</b>       | <b>4,4</b>  | <b>0</b>     | <b>53,2</b>   |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>   |                  |           |           | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>72</b>     |              |
| <b>Хлеб ржаной</b>   |                  |           |           | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>   |              |

## 9 день

| Наименование блюда  | № рецептуры       | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда    | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал     |
|---|-------------------|-----------|----------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
|   |                   |           |          |              | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г       |              |
| <b>Завтрак</b>  |                   |           |          |              | <b>38,8</b>      | <b>18,0</b> | <b>106,1</b> | <b>744,8</b> |
| <b>Каша манная жидкая с маслом</b>                                    | <b>№311-2004</b>  |           |          | <b>200</b>   | <b>6,7</b>       | <b>7,1</b>  | <b>29,4</b>  | <b>208,3</b> |
| крупa манная  |                   | 31        | 31       |              |                  |             |              |              |
| молоко питьевое   |                   | 176       | 176      |              |                  |             |              |              |
| сахар   |                   | 4         | 4        |              |                  |             |              |              |
| соль йодированная   |                   | 0,5       | 0,5      |              |                  |             |              |              |
| масло сливочное   |                   | 8         | 8        |              |                  |             |              |              |
| <b>Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным</b> | <b>№286 -2021</b> |           |          | <b>80/20</b> | <b>24,4</b>      | <b>7,1</b>  | <b>31,1</b>  | <b>287,7</b> |
| Творог  |                   | 73,5      | 72,8     |              |                  |             |              |              |
| Мука пшеничная  |                   | 9,6       | 9,6      |              |                  |             |              |              |
| сахар   |                   | 6,4       | 6,4      |              |                  |             |              |              |
| яйцо куриное  |                   | 4         | 3,5      |              |                  |             |              |              |
| сметана   |                   | 2,4       | 2,4      |              |                  |             |              |              |
| масло растительное для смазки   |                   | 1,6       | 1,6      |              |                  |             |              |              |
| Соль йодированная   |                   | 0,5       | 0,5      |              |                  |             |              |              |
| масса п/ф   |                   |           | 94       |              |                  |             |              |              |
| повидло или молоко сгущенное  |                   | 20        | 20       |              |                  |             |              |              |
| <b>Кофейный напиток</b>   | <b>№692-2004</b>  |           |          | <b>200</b>   | <b>3,2</b>       | <b>3,1</b>  | <b>19,0</b>  | <b>116,7</b> |
| кофейный напиток  |                   | 2,4       | 2,4      |              |                  |             |              |              |
| сахар   |                   | 15        | 15       |              |                  |             |              |              |
| молоко питьевое   |                   | 130       | 130      |              |                  |             |              |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                              |                   |           |          | <b>30</b>    | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>  |                   |           |          | <b>20</b>    | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>  |

## 10 день

| Наименование блюда                       | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда    | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ, ккал     |
|--|------------------|-----------|----------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                  |           |          |              | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г      |              |
| <b>Завтрак</b>                           |                  |           |          |              | <b>25,8</b>      | <b>20,9</b> | <b>83,4</b> | <b>629,6</b> |
| <b>Чахохбили</b>                         | <b>№491-2004</b> |           |          | <b>100</b>   | <b>15,6</b>      | <b>15,2</b> | <b>12</b>   | <b>254</b>   |
| Филе куриной грудки                      |                  | 98,2      | 80,3     |              |                  |             |             |              |
| масло растительное                       |                  | 7,7       | 7,7      |              |                  |             |             |              |
| 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                        |                  | 1         | 1        |              |                  |             |             |              |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>       | <b>№516-2004</b> |           |          | <b>150</b>   | <b>5,6</b>       | <b>5,0</b>  | <b>29,6</b> | <b>184,5</b> |
| макаронные изделия                       |                  | 51        | 51       |              |                  |             |             |              |
| масло сливочное                          |                  | 6         | 6        |              |                  |             |             |              |
| Соль йодированная                        |                  | 0,5       | 0,5      |              |                  |             |             |              |
| <b>Чай с лимоном</b>                     | <b>№686-2004</b> |           |          | <b>200/5</b> | <b>0,1</b>       | <b>0,0</b>  | <b>15,2</b> | <b>59</b>    |
| чай - заварка                            |                  | 1         | 1        |              |                  |             |             |              |
| сахар                                    |                  | 15        | 15       |              |                  |             |             |              |
| лимон                                    |                  | 6         | 5        |              |                  |             |             |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b> |                  |           |          | <b>30</b>    | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b> | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                       |                  |           |          | <b>20</b>    | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b> | <b>60,1</b>  |

## 11 день

| Наименование блюда  | № рецептуры       | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда     | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал     |
|---|-------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
|   |                   |           |          |               | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г       |              |
| <b>Завтрак</b>  |                   |           |          |               | <b>62,1</b>      | <b>19,5</b> | <b>114,2</b> | <b>709,3</b> |
| <b>Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным</b> | <b>№286 -2021</b> |           |          | <b>180/20</b> | <b>54,4</b>      | <b>15,7</b> | <b>68,6</b>  | <b>460,5</b> |
| 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       |               |                  |             |              |              |
| <b>Кофейный напиток</b>   | <b>№692-2004</b>  |           |          | <b>200</b>    | <b>3,2</b>       | <b>3,1</b>  | <b>19,0</b>  | <b>116,7</b> |
| кофейный напиток  |                   | 2,4       | 2,4      |               |                  |             |              |              |
| сахар   |                   | 15        | 15       |               |                  |             |              |              |
| молоко питьевое   |                   | 130       | 130      |               |                  |             |              |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                              |                   |           |          | <b>30</b>     | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>  |                   |           |          | <b>20</b>     | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>  |

## 12 день

| Наименование блюда                           | № рецептуры        | Брутто, г | Нетто, г   | Вес блюда    | Пищевые вещества |            |              | ЭЦ, ккал     |
|--|--------------------|-----------|------------|--------------|------------------|------------|--------------|--------------|
|  |                    |           |            |              | Белки, г         | Жиры, г    | Угл. г       |              |
| <b>Завтрак</b>                               |                    |           |            |              | <b>17,4</b>      | <b>6,4</b> | <b>133,5</b> | <b>658,5</b> |
| <b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)</b> | <b>№305-2004</b>   |           |            | <b>240</b>   | <b>6,0</b>       | <b>1,4</b> | <b>41,2</b>  | <b>201,4</b> |
| крупа пшеничная                              |                    | 50        | 50         |              |                  |            |              |              |
| молоко питьевое                              |                    | 150       | 150        |              |                  |            |              |              |
| <b>масса каши</b>                            |                    |           | <b>196</b> |              |                  |            |              |              |
| <b>сироп:</b>                                |                    |           | <b>36</b>  |              |                  |            |              |              |
| сахар  |                    | 6         | 6          |              |                  |            |              |              |
| вода   |                    | 30        | 30         |              |                  |            |              |              |
| яблоки свежие                                |                    | 32        | 28         |              |                  |            |              |              |
| <b>масса припущенных яблок</b>               |                    |           | <b>19</b>  |              |                  |            |              |              |
| масло сливочное                              |                    | 10        | 10         |              |                  |            |              |              |
| <b>масса п/ф</b>                             |                    |           | <b>250</b> |              |                  |            |              |              |
| <b>Бутерброд с сыром</b>                     | <b>№ 1, 3-2004</b> |           |            | <b>30/15</b> | <b>6,3</b>       | <b>4,3</b> | <b>14,3</b>  | <b>121,0</b> |
| батон  |                    | 30        | 30         |              |                  |            |              |              |
| сыр  |                    | 16        | 15         |              |                  |            |              |              |
| <b>Узвар (Напиток теплый из сухофруктов)</b> | <b>№638-2004</b>   |           |            | <b>200</b>   | <b>0,6</b>       | <b>0,0</b> | <b>31,4</b>  | <b>124,0</b> |
| сухофрукты                                   |                    | 20        | 20         |              |                  |            |              |              |
| сахар  |                    | 15        | 15         |              |                  |            |              |              |
| <b>Сок в инд. уп.</b>                        |                    |           |            | <b>200</b>   | <b>0,0</b>       | <b>0,0</b> | <b>20,0</b>  | <b>80,0</b>  |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>     |                    |           |            | <b>30</b>    | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b> | <b>14,3</b>  | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           |                    |           |            | <b>20</b>    | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b> | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>  |

## 13 день

| Наименование блюда                       | № рецептуры             | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ, ккал     |
|--|-------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                         |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г      |              |
| <b>Завтрак</b>                           |                         |           |          |            | <b>28,0</b>      | <b>23,0</b> | <b>81,9</b> | <b>647,5</b> |
| <b>Азу</b>                               | <b>№325-2021</b>        |           |          | <b>100</b> | <b>13,3</b>      | <b>12,7</b> | <b>4,0</b>  | <b>184,0</b> |
| 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      |            |                  |             |             |              |
| <b>Перловка рассыпчатая</b>              | <b>№207-2021</b>        |           |          | <b>150</b> | <b>4,5</b>       | <b>4,9</b>  | <b>31,2</b> | <b>186,0</b> |
| Крупа перловая                           |                         | 50        | 50       |            |                  |             |             |              |
| вода питьевая                            |                         | 120       | 120      |            |                  |             |             |              |
| Соль йодированная                        |                         | 0,5       | 0,5      |            |                  |             |             |              |
| масло сливочное                          |                         | 5         | 5        |            |                  |             |             |              |
| <b>Яйцо куриное отварное 1 шт</b>        | <b>№337-2004</b>        |           |          | <b>50</b>  | <b>5,0</b>       | <b>4,6</b>  | <b>0,3</b>  | <b>63</b>    |
| <b>Чай "Витаминный"</b>                  | <b>№493-2013, Пермь</b> |           |          | <b>200</b> | <b>0,7</b>       | <b>0,1</b>  | <b>19,8</b> | <b>82,9</b>  |
| чай-заварка                              |                         | 1,0       | 1,0      |            |                  |             |             |              |
| шиповник                                 |                         | 10        | 10       |            |                  |             |             |              |
| сахар                                    |                         | 15        | 15       |            |                  |             |             |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b> |                         |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b> | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                       |                         |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b> | <b>60,1</b>  |

## 14 день

| Наименование блюда  | № рецептуры             | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал      |
|---|-------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|   |                         |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г       |               |
| <b>Завтрак</b>  |                         |           |          |            | <b>20,9</b>      | <b>19,0</b> | <b>92,3</b>  | <b>625,0</b>  |
| <b>Биточки рыбные запеченные</b>                            | <b>№388-2004</b>        |           |          | <b>100</b> | <b>10,33</b>     | <b>9,25</b> | <b>12,92</b> | <b>176,25</b> |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) |                         | 122       | 83       |            |                  |             |              |               |
| или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)  |                         | 124       | 83       |            |                  |             |              |               |
| хлеб пшеничный  |                         | 15        | 15       |            |                  |             |              |               |
| вода питьевая   |                         | 13        | 13       |            |                  |             |              |               |
| лук репчатый  |                         | 4         | 3        |            |                  |             |              |               |
| яйцо куриное  |                         | 4         | 4        |            |                  |             |              |               |
| сухари  |                         | 5         | 5        |            |                  |             |              |               |
| масло растительное  |                         | 2         | 2        |            |                  |             |              |               |
| Соль йодированная   |                         | 0,5       | 0,5      |            |                  |             |              |               |
| <b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>                  | <b>№416-2013, Пермь</b> |           |          | <b>150</b> | <b>2,7</b>       | <b>5,8</b>  | <b>31,6</b>  | <b>189,4</b>  |
| крупа рисовая   |                         | 39        | 39       |            |                  |             |              |               |
| кукуруза консервированная                                   |                         | 42        | 25       |            |                  |             |              |               |
| морковь - до 01.01 - 20%                                    |                         | 23        | 18       |            |                  |             |              |               |
| с 01.01 - 25%   |                         | 24        | 18       |            |                  |             |              |               |
| масло сливочное   |                         | 8         | 8        |            |                  |             |              |               |
| Соль йодированная   |                         | 0,5       | 0,5      |            |                  |             |              |               |
| <b>Какао с молоком</b>                                      | <b>№642-1996</b>        |           |          | <b>200</b> | <b>3,4</b>       | <b>3,2</b>  | <b>21,2</b>  | <b>127,2</b>  |
| какао - порошок   |                         | 2         | 2        |            |                  |             |              |               |
| молоко питьевое   |                         | 130       | 130      |            |                  |             |              |               |
| сахар   |                         | 15        | 15       |            |                  |             |              |               |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                    |                         |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>72</b>     |
| <b>Хлеб ржаной</b>  |                         |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>   |



## 15 день

| Наименование блюда                             | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г   | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ, ккал     |
|--|------------------|-----------|------------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                  |           |            |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г      |              |
| <b>Завтрак</b>                                 |                  |           |            |            | <b>23,3</b>      | <b>17,4</b> | <b>90,3</b> | <b>612,2</b> |
| <b>Запеканка картофельная с мясом и маслом</b> | <b>№430-1996</b> |           |            | <b>210</b> | <b>14,8</b>      | <b>12,8</b> | <b>20,5</b> | <b>256</b>   |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                 |                  | 273       | 205        |            |                  |             |             |              |
| 01.11.-31.12. -30%                             |                  | 293,15    | 205        |            |                  |             |             |              |
| 01.01-29.02 - 35%                              |                  | 316       | 205        |            |                  |             |             |              |
| 01.03. - 40%                                   |                  | 342       | 205        |            |                  |             |             |              |
| мясо свинина б/к                               |                  | 53        | 47,4       |            |                  |             |             |              |
| <b>масса готовых мясных продуктов</b>          |                  |           | <b>30</b>  |            |                  |             |             |              |
| масло растительное                             |                  | 4         | 4          |            |                  |             |             |              |
| лук репчатый                                   |                  | 21        | 18         |            |                  |             |             |              |
| сухари панировочные                            |                  | 4         | 4          |            |                  |             |             |              |
| <b>масса п/ф</b>                               |                  |           | <b>246</b> |            |                  |             |             |              |
| масло сливочное                                |                  | 5         | 5          |            |                  |             |             |              |
| Соль йодированная                              |                  | 1         | 1          |            |                  |             |             |              |
| <b>Кофейный напиток</b>                        | <b>№692-2004</b> |           |            | <b>200</b> | <b>3,2</b>       | <b>3,1</b>  | <b>19,0</b> | <b>116,7</b> |
| кофейный напиток                               |                  | 2,4       | 2,4        |            |                  |             |             |              |
| сахар  |                  | 15        | 15         |            |                  |             |             |              |
| молоко питьевое                                |                  | 130       | 130        |            |                  |             |             |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>       |                  |           |            | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b> | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                             |                  |           |            | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b> | <b>60,1</b>  |
| <b>Фрукты свежие</b>                           | <b>№ 82-2021</b> |           |            | <b>200</b> | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>24,2</b> | <b>107</b>   |
| <b>Или Сок в инд. уп.</b>                      |                  |           |            | <b>200</b> | <b>0,0</b>       | <b>0,0</b>  | <b>20,0</b> | <b>80,0</b>  |

## 16 день

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

## 17 день

| Наименование блюда  | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда     | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ, ккал     |
|---|------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|   |                  |           |          |               | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г      |              |
| <b>Завтрак</b>  |                  |           |          |               | <b>36,5</b>      | <b>17,9</b> | <b>87,0</b> | <b>657,1</b> |
| <b>Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом</b> | <b>№279-2021</b> |           |          | <b>150/20</b> | <b>28,6</b>      | <b>14,0</b> | <b>39,2</b> | <b>397,8</b> |
| творог  |                  | 139,5     | 138      |               |                  |             |             |              |
| крупа манная  |                  | 9         | 9        |               |                  |             |             |              |
| сахар   |                  | 9         | 9        |               |                  |             |             |              |
| яйца  |                  | 6,8       | 6        |               |                  |             |             |              |
| сметана   |                  | 4,5       | 4,5      |               |                  |             |             |              |
| масло сливочное   |                  | 4,5       | 4,5      |               |                  |             |             |              |
| масло растительное  |                  | 3         | 3        |               |                  |             |             |              |
| масса запеканки   |                  |           | 177      |               |                  |             |             |              |
| сгущенное молоко с сахаром или повидло                        |                  | 20        | 20       |               |                  |             |             |              |
| <b>Какао с молоком</b>  | <b>№642-1996</b> |           |          | <b>200</b>    | <b>3,4</b>       | <b>3,2</b>  | <b>21,2</b> | <b>127,2</b> |
| какао - порошок   |                  | 2         | 2        |               |                  |             |             |              |
| молоко питьевое   |                  | 130       | 130      |               |                  |             |             |              |
| сахар   |                  | 15        | 15       |               |                  |             |             |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                      |                  |           |          | <b>30</b>     | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b> | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>  |                  |           |          | <b>20</b>     | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b> | <b>60,1</b>  |

## 18 день

| Наименование блюда   | № рецептуры             | Брутто, г | Нетто, г   | Вес блюда    | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал      |
|--|-------------------------|-----------|------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|  |                         |           |            |              | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г       |               |
| <b>Завтрак</b>   |                         |           |            |              | <b>21,1</b>      | <b>14,0</b> | <b>91,4</b>  | <b>576,8</b>  |
| <b>Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе</b>                                       | <b>№350-2021</b>        |           |            | <b>90/30</b> | <b>10,50</b>     | <b>8,10</b> | <b>12,10</b> | <b>164,00</b> |
| мясо свинина б/к   |                         | 82        | 72         |              |                  |             |              |               |
| лук репчатый   |                         | 21,4      | 18         |              |                  |             |              |               |
| вода питьевая  |                         | 5,4       | 5,4        |              |                  |             |              |               |
| крупа рисовая  |                         | 11        | 11         |              |                  |             |              |               |
| масса готовой каши   |                         |           | 30,5       |              |                  |             |              |               |
| мука пшеничная   |                         | 9         | 9          |              |                  |             |              |               |
| масло растительное   |                         | 7,2       | 7,2        |              |                  |             |              |               |
| Соль йодированная  |                         | 0,5       | 0,5        |              |                  |             |              |               |
| <b>соус(№419-2021)</b>   |                         |           | <b>30</b>  |              |                  |             |              |               |
| Вода   |                         | 15        | 15         |              |                  |             |              |               |
| масло сливочное  |                         | 1,5       | 1,5        |              |                  |             |              |               |
| мука пшеничная   |                         | 1,5       | 1,5        |              |                  |             |              |               |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) |                         | 1,8       | 1,8        |              |                  |             |              |               |
| <b>масса п/ф</b>   |                         |           | <b>140</b> |              |                  |             |              |               |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>   | <b>№516-2004</b>        |           |            | <b>150</b>   | <b>5,6</b>       | <b>5,0</b>  | <b>29,6</b>  | <b>184,5</b>  |
| макаронные изделия   |                         | 51        | 51         |              |                  |             |              |               |
| масло сливочное  |                         | 6         | 6          |              |                  |             |              |               |
| Соль йодированная  |                         | 0,5       | 0,5        |              |                  |             |              |               |
| <b>Компотик теплый из свежих яблок и изюма</b>                               | <b>№507-2013, Пермь</b> |           |            | <b>200</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,2</b>  | <b>23,1</b>  | <b>96,2</b>   |
| яблоки свежие с удаленной семенной гнездом                                   |                         | 34,2      | 30         |              |                  |             |              |               |
| изюм   |                         | 10        | 10         |              |                  |             |              |               |
| сахар  |                         | 15        | 15         |              |                  |             |              |               |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                                     |                         |           |            | <b>30</b>    | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>72</b>     |
| <b>Хлеб ржаной</b>   |                         |           |            | <b>20</b>    | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>   |

## 19 день

| Наименование блюда   | № рецептуры               | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал     |
|--|---------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
|  |                           |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г       |              |
| <b>Завтрак</b>   |                           |           |          |            | <b>22,0</b>      | <b>20,0</b> | <b>74,8</b>  | <b>583,9</b> |
| <b>Котлеты из мяса и курицы "Школьные"</b>                                   | №59-2006,<br>Екатеринбург |           |          | <b>100</b> | <b>13,7</b>      | <b>11,9</b> | <b>7,3</b>   | <b>191,0</b> |
| 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      |            |                  |             |              |              |
| <b>Картофель тушеный</b>   | № 216-2004                |           |          | <b>180</b> | <b>3,6</b>       | <b>7,4</b>  | <b>25,9</b>  | <b>200,0</b> |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%   |                           | 203       | 153      |            |                  |             |              |              |
| 01.11.-31.12. -30%   |                           | 219       | 153      |            |                  |             |              |              |
| 01.01-29.02 - 35%  |                           | 236       | 153      |            |                  |             |              |              |
| 01.03 - 40%  |                           | 256       | 153      |            |                  |             |              |              |
| морковь - до 01.01 - 20%   |                           | 22,5      | 18       |            |                  |             |              |              |
| с 01.01 - 25%  |                           | 23,9      | 18       |            |                  |             |              |              |
| лук репчатый   |                           | 34        | 28,8     |            |                  |             |              |              |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) |                           | 2,9       | 2,9      |            |                  |             |              |              |
| Масло сливочное  |                           | 6         | 6        |            |                  |             |              |              |
| Соль йодированная  |                           | 1         | 1        |            |                  |             |              |              |
| <b>Чай с сахаром</b>   | №685-2004                 |           |          | <b>200</b> | <b>0,20</b>      | <b>0,00</b> | <b>15,00</b> | <b>60,80</b> |
| чай-заварка  |                           | 1,0       | 1,0      |            |                  |             |              |              |
| сахар  |                           | 15        | 15       |            |                  |             |              |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                                     |                           |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b>  | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>   |                           |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b>  | <b>60,1</b>  |

## 20 день

| Наименование блюда  | № рецептуры         | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ, ккал     |
|---|---------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|   |                     |           |          |            | Белки, г         | Жиры, г     | Угл. г      |              |
| <b>Завтрак</b>  |                     |           |          |            | <b>24,8</b>      | <b>19,5</b> | <b>86,3</b> | <b>621,3</b> |
| <b>Рыба запеченая</b>                                       | № 378 - 2004        |           |          | <b>100</b> | <b>14,4</b>      | <b>9,9</b>  | <b>9,1</b>  | <b>183,1</b> |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) |                     | 182       | 133      |            |                  |             |             |              |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) |                     | 191       | 133      |            |                  |             |             |              |
| Мука пшеничная  |                     | 6         | 6        |            |                  |             |             |              |
| Масло растительное  |                     | 6         | 6        |            |                  |             |             |              |
| соль йодированная   |                     | 0,5       | 0,5      |            |                  |             |             |              |
| <b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>                  | №216-2013,<br>Пермь |           |          | <b>150</b> | <b>2,7</b>       | <b>5,8</b>  | <b>31,6</b> | <b>189,4</b> |
| крупа рисовая   |                     | 45        | 45       |            |                  |             |             |              |
| кукуруза консервированная                                   |                     | 10        | 10       |            |                  |             |             |              |
| морковь - до 01.01 - 20%                                    |                     | 23        | 18       |            |                  |             |             |              |
| с 01.01 - 25%   |                     | 24        | 18       |            |                  |             |             |              |
| масло сливочное   |                     | 8         | 8        |            |                  |             |             |              |
| Соль йодированная   |                     | 0,5       | 0,5      |            |                  |             |             |              |
| <b>Кофейный напиток</b>                                     | №692-2004           |           |          | <b>200</b> | <b>3,2</b>       | <b>3,1</b>  | <b>19,0</b> | <b>116,7</b> |
| кофейный напиток  |                     | 2,4       | 2,4      |            |                  |             |             |              |
| сахар   |                     | 15        | 15       |            |                  |             |             |              |
| молоко питьевое   |                     | 130       | 130      |            |                  |             |             |              |
| <b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                    |                     |           |          | <b>30</b>  | <b>2,5</b>       | <b>0,4</b>  | <b>14,3</b> | <b>72</b>    |
| <b>Хлеб ржаной</b>  |                     |           |          | <b>20</b>  | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,3</b> | <b>60,1</b>  |

|  |           |           |            |             |
|--|-----------|-----------|------------|-------------|
| <b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>  | <b>26</b> | <b>18</b> | <b>90</b>  | <b>625</b>  |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*  | <b>77</b> | <b>79</b> | <b>335</b> | <b>2350</b> |
| 60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет) | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>84</b>  | <b>588</b>  |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%   | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>88</b>  | <b>617</b>  |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%   | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>80</b>  | <b>558</b>  |

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 лет с января 2025 года**

| №  | Продукты   | Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет | Норма в день (завтрак), г мл, нетто, | Фактически получено г, мл, |     |    |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     | за 20 дней, г | Факт в день г, мл, | % выполнения |
|----|--|---|--------------------------------------|----------------------------|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|---------------|--------------------|--------------|
|    |  |   |                                      | Дни                        |     |    |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |               |                    |              |
|    |  |   |                                      | 1                          | 2   | 3  | 4   | 5   | 6  | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18 | 19  | 20  |               |                    |              |
| 1  | Хлеб ржаной  | 80  | 20                                   | 20                         | 20  | 20 | 20  | 20  | 20 | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20 | 20  | 20  | 400           | 20                 | 100          |
| 2  | Хлеб пшеничный   | 150   | 38                                   | 30                         | 30  | 42 | 30  | 30  | 30 | 35  | 49  | 30  | 30  | 30  | 60  | 30  | 50  | 34  | 30  | 30  | 30 | 30  | 30  | 760           | 38                 | 101          |
| 3  | Мука пшеничная   | 15  | 3                                    | 0                          | 3   | 0  | 6   | 0   | 0  | 0   | 2   | 10  | 1   | 22  | 0   | 4   | 0   | 0   | 0   | 0   | 11 | 6   | 0   | 63            | 3                  | 96           |
| 4  | Крупы, бобовые   | 45  | 21                                   | 0                          | 0   | 38 | 53  | 8   | 50 | 0   | 0   | 31  | 0   | 0   | 50  | 50  | 39  | 0   | 50  | 9   | 11 | 5   | 45  | 438           | 22                 | 104          |
| 5  | Макаронные изделия   | 15  | 9                                    | 63                         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 51  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 51 | 0   | 0   | 165           | 8                  | 96           |
| 6  | Картофель  | 187   | 41                                   | 0                          | 86  | 0  | 0   | 128 | 0  | 216 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 205 | 0   | 0   | 0  | 153 | 0   | 788           | 39                 | 96           |
| 7  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г. | 280   | 34                                   | 0                          | 68  | 0  | 0   | 0   | 54 | 9   | 194 | 0   | 65  | 0   | 0   | 29  | 46  | 18  | 53  | 0   | 20 | 54  | 28  | 638           | 32                 | 95           |
| 8  | Фрукты свежие  | 185   | 17                                   | 5                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 10 | 0   | 0   | 0   | 5   | 0   | 28  | 0   | 0   | 200 | 40  | 0   | 40 | 0   | 0   | 328           | 16                 | 98           |
| 9  | Сухофрукты   | 15  | 4                                    | 0                          | 0   | 20 | 0   | 0   | 0  | 0   | 20  | 0   | 0   | 0   | 0   | 20  | 10  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 70            | 4                  | 97           |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные  | 200   | 30                                   | 200                        | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 200 | 0   | 0   | 0   | 200 | 0  | 0   | 0   | 600           | 30                 | 100          |
| 11 | Мясо 1-й категории   | 70  | 27                                   | 0                          | 0   | 60 | 0   | 0   | 80 | 0   | 74  | 0   | 0   | 0   | 0   | 78  | 0   | 47  | 80  | 0   | 72 | 59  | 0   | 550           | 28                 | 103          |
| 12 | Субпродукты (печень, сердце)   | 30  | 9                                    | 0                          | 118 | 0  | 0   | 0   | 0  | 73  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 191           | 10                 | 103          |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)   | 35  | 7                                    | 0                          | 0   | 0  | 0   | 66  | 0  | 0   | 0   | 0   | 55  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0  | 17  | 0   | 138           | 7                  | 99           |
| 14 | Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые   | 58  | 14                                   | 0                          | 0   | 0  | 133 | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0  | 133 | 0   | 266           | 13                 | 95           |
| 15 | Молоко   | 300   | 75                                   | 0                          | 16  | 18 | 130 | 32  | 0  | 130 | 0   | 306 | 0   | 130 | 150 | 0   | 166 | 130 | 0   | 150 | 0  | 0   | 130 | 1488          | 74                 | 99           |
| 16 | Творог (5%-9% м.д.ж.)  | 50  | 18                                   | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 73  | 0   | 164 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 138 | 0   | 0  | 0   | 0   | 375           | 19                 | 104          |
| 17 | Сыр  | 10  | 3                                    | 25                         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 15  | 0   | 0   | 0   | 15  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 55            | 3                  | 102          |
| 18 | Сметана  | 10  | 1                                    | 0                          | 10  | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 5   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 5   | 0   | 0  | 0   | 20  | 1             | 100                |              |
| 19 | Масло сливочное  | 30  | 6                                    | 20                         | 5   | 10 | 5   | 12  | 0  | 4   | 0   | 8   | 6   | 0   | 10  | 5   | 0   | 5   | 0   | 5   | 8  | 6   | 8   | 116           | 6                  | 97           |
| 20 | Масло растительное   | 15  | 5                                    | 0                          | 8   | 6  | 6   | 0   | 15 | 2   | 8   | 2   | 8   | 4   | 0   | 4   | 8   | 4   | 15  | 3   | 7  | 2   | 6   | 107           | 5                  | 102          |
| 21 | Яйцо   | 40  | 8                                    | 0                          | 0   | 28 | 0   | 0   | 50 | 2   | 5   | 4   | 0   | 8   | 0   | 50  | 2   | 0   | 0   | 6   | 0  | 10  | 0   | 165           | 8                  | 98           |
| 22 | Сахар  | 35  | 16                                   | 15                         | 16  | 15 | 15  | 15  | 15 | 15  | 10  | 25  | 15  | 29  | 21  | 15  | 4   | 15  | 15  | 24  | 15 | 15  | 15  | 324           | 16                 | 103          |
| 23 | Кондитерские изделия   | 10  | 3                                    | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 20  | 0   | 20  | 0   | 0   | 15  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 55            | 3                  | 102          |
| 24 | Чай  | 1   | 0                                    | 1                          | 1   | 0  | 0   | 1   | 1  | 0   | 0   | 0   | 1   | 0   | 0   | 1   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0  | 1   | 0   | 7             | 0                  | 100          |
| 25 | Какао-порошок  | 2   | 0                                    | 0                          | 0   | 3  | 0   | 0   | 2  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 2   | 0   | 0  | 0   | 7   | 0             | 97                 |              |
| 26 | Кофейный напиток   | 2   | 1                                    | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 2   | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   | 2   | 0   | 0   | 0   | 0  | 2   | 12  | 1             | 104                |              |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные   | 0,2   | 0                                    | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0             | 0                  | 0            |
| 28 | Соль пищевая поваренная йодированная   | 3   | 1                                    | 1                          | 2   | 1  | 1   | 1   | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1  | 1   | 1   | 16            | 1                  | 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

\*\*\* не выполнена норма по дрожжам т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20