

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 12 лет и старше (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической Ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 лет и старше, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом и повидлом	Хлеб пшеничный		20/10/13	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014
	масло сливочное 72,5 %							
	повидло							
	крупя рисовая		250/5	2,61	9,90	28,23	180,00	
	вода							
	молоко питьевое 2,5% жирности							
	сахар песок							
	масса каши							
	масло сливочное 72,5 %							
	Сырники из творога со ступеньным молоком							
			150 /20	15,0	6,00	19,86	227,45	№ 231-2011
творог		87,87	87,00					
крупя манная		21,00	21,00					
сахар песок		8,00	8,00					
ванилин		0,01	0,01					
масса полуфабриката				116,00				
масло растительное		1,20		1,20				
сахарная пудра		1,00		1,00				
молоко ступенное		20,00		20,00				
или сырники пром. произ-ва								
Чай с лимоном			174,00	174,00	150 /20			

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированная	0,50	0,50						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Салат из белокочанной капусты с морковью до 1,03			100	1,65	5,08	9,4	90,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	3,30	3,30						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
Бефстроганов			100	9,10	7,90	2,96	120,04	№ 250-2011
говядина тушиш	84,00	80,00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108,00	80,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	15,00	15,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116	
печень говяжья	91,08	82,80						
масса готовой печени		60,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		40,00						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
или								
Макароны отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	№ 309-2011
макароны отварные	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						

ИЛИ МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ		45,00	45,00																	
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				170	0,66	0,38	14,25	95,00												
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				25	1,12	0,22	11,58	56,70												
ИТОГО:					23,87	23,33	99,66	661,69												
6 день																				
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры											
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал													
Кукуруза консервированная																				
кукуруза консервированная	66,00	40,00	40	0,85	0,07	4,51	22,89		№ 245-2006											
ИЛИ																				
Белочка капуста с морковью / до 1,03			100	1,65	5	12,46	91,8		№ 4-2005											
капуста б/кочанная	100,00	80,00																		
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00																		
с 01.01.-25%	13,30	10,00																		
кислота лимонная	0,15	0,25																		
вода	2,00	3,00																		
сахар песок	5,00	5,00																		
зелень свежая	2,16	1,60																		
масло растительное	5,00	5,00																		
Гречка по купечески																				
филе куриное	49,65	45,14	200	2,80	17,40	33,80	280,00		№ 220-2005											
или говядина I категории	65,10	62,00																		
масса готового мяса		37,00																		
крупа гречневая	43,00	43,00																		
вода для варки	100,00	100,00																		
морковь	15,96	12,00																		
лук репчатый	26,18	22,00																		
масса пассерованных овощей		20,00																		
соль	1,50	1,50																		
масло растительное	5,00	5,00																		
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)																				
чай с сахаром			150	0,66	0,38	14,25	85,00													
чай заварка			200	0,01	0,00	9,98	39,98		№ 268-2004											
вода питьевая																				
сахар песок																				
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40													

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

Итого:

20	0,70	0,10	9,40	41,30
20,21	23,17	95,98	649,37	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Слойка с сахаром			50	1,70	6,90	19,00	143,00	
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50						
сахар песок	0,50	0,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
масло растительное	1,00	1,00						
Плов с мясом			250	15,4	15,9	48,7	399,5	№265-2011
говядина I категории	107	79						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	82	61						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01.-25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№377-2011
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
лимон	5,70	5,00						
сахар песок	10,00	10,00						

или

Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200	5,2	6,4	9	118	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	1,12	0,22	11,58	88,40	
		18,93	23,12	98,66	647,20	

8 день

Химический состав	
-------------------	--

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Овоши на полгарнировку:									
Нарезка из отварной свеклы									
	свекла - до 01.01 - 20%	109,00	87,20	80	0,98	0,10	5,28	20,20	№ 44-1996
	с 01.01 - 25%	115,98	87,20						
	Масса отварной свеклы		80,00						
	зелень свежая	0,50	0,50						
Нарезка из свежих помидор с маслом				или					
	помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00	80	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011
	или помидоры свежие парниковые	58,80	56,00						
	масло растительное	4,00	4,00						
	зелень свежая	0,68	0,50						
Сердце говяжье в соусе									
	Сердце говяжье	104,64	96,00	100	10,30	6,30	5,00	113,00	№ 593-2006
	Масса отварного мяса		60,00						
	морковь до 01.01.-20%	6	5						
	с 01.01 - 25%	7	5						
	лук репчатый	6	5						
	соус		40,00						
	сметана	10,00	10,00						
	мука пшеничная	3,80	3,80						
	вода питьевая	40,00	40,00						
	томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Печень по строгановски				или					
	печень говяжья	71,00	59,00	110	11,3	7,5	0,8	116	
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
	соус		60,00						
	сметана	10,00	10,00						
	мука пшеничная	3,80	3,80						
	вода питьевая	40,00	40,00						
	томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макаронные отварные									
	макаронные изделия	50,00	50,00	180	7,02	2,20	44,50	211,00	№ 309-2011
	соль йодированная	1,20	1,20						
	вода питьевая	157,50	157,50						
	масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						
Кофейный напиток									
	кофейный напиток	3,00	3,00	200	2,1	2,9	21,4	124	№ 692-2004
	вода питьевая	10,00	10,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	190,00	190,00						

Чай с молоком и сахаром									
				или			№ 685-2004		
				200	1,55	1,28		14,41	75,64
чай черный				1,00	1,00				
сахар песок				10,00					
молоко питьевое 2,5% жирности				150,00					
вода питьевая				50,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов									
				40	0,70	0,10	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов									
				50	1,12	0,22	11,58	88,40	
Итого:					21,67	18,90	99,57	669,50	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Бутерброд с маслом и сыром			20/8/20	4,08	4,70	9,14	105,00	(№ 3-2011)	
масло сливочное 72,5 %	8,00	8,00							
сыр сулугуни	20,20	20,00							
Хлеб пшеничный	20,00	20,00							
Рыба запеченная под овощами			100	11,86	11,48	36,11	216,79	№374 -2004	
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	140,75	99,12							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	119,28	84,00							
минтай потрошенный обезглавленный	94,50	70,00							
масса запеченной рыбы		70,00							
масло растительное	2,00	2,00							
соль йодированная	1,00	1,00							
лук репчатый	17,85	15,00							
морковь до 01 01 -20%	37,50	30,00							
с 01 01 - 25%	39,90	30,00							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00							
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	26,41	172,51	№ 312-2011	
картофель - 01 09 -31, 10. - 25%	203,49	153,00							
01 11.-31, 12. -30%	218,79	153,00							
01 01-29 02 - 35%	234,09	153,00							
01 03 - 40%	255,51	153,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00							
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)	
чай заварка	1,00	1,00							
вода питьевая	200,00	200,00							
сахар песок	12,00	12,00							
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			125	2,2	2,8	11,0	78,0		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	0,70	0,10	18,80	82,60		

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1,03			80	1,32	4,06	7,54	72,64	(№ 4-2005)	
капуста б/кочанная	80,00	64,00							
морковь до 01 01 -20%	10,00	8,00							
с 01 01 - 25%	10,64	8,00							
кислота лимонная	0,15	0,20							
вода	2,00	3,33							
сахар песок	3,00	3,00							
зелень свежая	1,80	1,33							
масло растительное	3,00	3,00							
вода	2,64	2,64							

ГРУДКА КУРИНАЯ И/К (филе с кожей без костей)		35,10	26,00	80/30	8,01	9,00	19,43	180,00	(№ 280-211)
фарш говяжий		28,56	28,00						
или фарш домашний		55,08	54,00						
Хлеб пшеничный		13,50	13,50						
вода питьевая		11,00	11,00						
лук репчатый		8,57	7,20						
соль йодированная		0,80	0,80						
яйцо куриное		3,00	3,00						
мука пшеничная		8,00	8,00						
Масса и/ф			96,00						
масло растительное для смазки листа		0,65	0,65						
Соус сметанный			30						(№ 330-2011)
сметана 15%		7,88	7,50						
мука пшеничная		2,25	2,25						
ВОДА		22,50	22,50						
Гречка рассыпчатая				180	4,80	7,04	34,34	224,46	(№ 67-2011)
крупа гречневая		55,00	55,00						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		106,50	142,60						
масло сливочное 72,5 %		7,00	7,00						
соль йодированная		1,50	1,50						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"				200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка		1,0	1,0						
сахар		13	13						
лимон		11	10						

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром	сыр сулугуни	20,20	20,00					(№ 7-2011)
	масло сливочное 72,5 %	10,00						
	хлеб пшеничный	30,00						
			30,00					
Суп гороховый с мясом			250/12	9,10	8,60	32,50	185,00	(№ 36-2011)
	курица тушка	21,08						
	или кролик (тушка)	22,82						
	Масса отварного мяса							
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	79,80						
	01.11.-31.12.-30%	85,80						
	01.01.-29.02.-35%	92,40						
	01.03.-40%	100,20						
	горох душистый	20,00						
	масло растительное	3,00						
	лук репчатый	9,52						
	морковь до 01.01.-20%	16,25						
	с 01.01.-25%	17,29						
	соль йодированная	1,50						
	вода	175,00						
	хлеб пшеничный	16,00						
			10,00					

Какао с молоком

или

	какао-порошок	3,00	3,00	200	3,80	4,54	18,58	123,05	(№ 382-2011)
	вода питьевая	100,00	100,00						
	сахар песок	11,00	11,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
	или молоко концентрированное	90,00	90,00						
Чай с молоком и сахаром				200	1,55	1,28	14,41	75,64	(№ 685-2004)
	чай чёрный	1,00	1,00						
	сахар песок	11,00	11,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	190,00	190,00						
	вода питьевая	10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Фрукт (иссчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				150	0,4	0,0	14,4	85,0	
ИТОГО:					20,25	19,83	95,86	648,15	

13 день

01 01-29 02 - 35%	199,94	130,00							
01 03 - 40%	217,10	130,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
морковь до 01 01 -20%	30,00	24,00							
морковь с 01 01 -25%	31,92	24,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
томатная паста	5,00	5,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
масло растительное	5,00	5,00							
вода	15,00	15,00							
Слойка с повидлом									
тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00	50	2,43	9,00	30,23	163,00		
повидло	20,00	20,00							
яйцо куриное	0,60	0,60							
мука пшеничная в/с	3,00	3,00							
масло растительное	1,00	1,00							
Чай с сахаром									
чай заварка	0,50	0,50	200	0,01	0,00	9,98	39,98		№ 268-2004
вода питьевая	200,00	200,00							
сахар песок	11,00	11,00							

Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"

или

чай-заварка	1,0	1,0	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8		№686-2004
сахар	13	13							
лимон	11	10							
апельсин	21	20							

Йогурт молочный в индивидуальной упаковке

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	125	2,2	2,8	11,0	78,0				
---	-----	-----	-----	------	------	--	--	--	--

Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	0,70	0,10	9,40	41,30				
--	----	------	------	------	-------	--	--	--	--

ИТОГО:	50	1,12	0,22	11,58	88,40				
---------------	----	------	------	-------	-------	--	--	--	--

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Овоши на поджаривровку:									
Овоши натуральные соленные			80	0,48	0,07	1,22	8,20	№ 70-2011	
	отурцы соленные	133,60	80,00						
или									
Винегрет овощной			80	2,0	6,6	19,8	148		
картофель - 01 09 -31 10 - 25%			25	20					№71-2004

			Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей (№ 158-2013)										
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)			17,69	12,20	200/10	5,98	3,66	22,6	130,00	
масса отварной курицы			16,47	12,20						
макаронные изделия (лапша)			14,00	14,00						
морковь, до 01.01 - 20%			12,50	10,00						
с 01.01 - 25%			13,30	10,00						
лук репчатый			9,52	8,00						
масло растительное			2,50	2,50						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%			79,80	60,00						
01.11 - 31.12 - 30%			85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%			92,40	60,00						
01.03 - 40%			100,20	60,00						
соль йодированная			1,50	1,50						
вода			144,00	144,00						
Пирог Царский					100	7,50	9,00	34,23	183,00	(№ 85-2006)
масло сливочное 72,5 %			9,84	9,84						
мука пшеничная в/с			28,40	28,40						
сода пищевая			0,19	0,19						
лимонная кислота			0,08	0,08						
вода питьевая			0,24	0,24						
яйцо куриное			10,72	10,72						
творог 9%			62,00	62,00						
сахар песок			4,84	4,84						
масса п/ф				116,31						
масло растительное для смазки листа			1,00	1,00						
Кисель. Витаминизированный "Витощка"					200	1,70	6,95	15,05	111,00	
Сухая смесь "Витощка"			25,00	25,00						
вода питьевая			180,00	180,00						
или										
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов					30	1,10	0,20	14,10	62,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов					40	1,12	0,22	11,58	88,00	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)					170	0,4	0,9	14,4	59,2	
ИТОГО:					20,20	20,70	89,36	633,20		
17 день										
Наименование блюда			Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
Бульбурд с маслом					Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Хлеб пшеничный			30,00	30,00	30/10	1,60	8,70	9,90	124,00	№ 1-2014

Овощи на полтарировку:

Овощи натуральные свежие									
помидоры свежие грунтовые	84,00	80,00	80	0,53	0,08	1,44	8,80	(№ 71-2011)	
или помидоры свежие парниковые	84,00	80,00							

Овощи натуральные соленные

Котлета мясная			или						
отрубы соленные	133,60	80,00	80	0,64	0,09	1,62	10,93	(№ 70-2011)	

филе куриное	39,18	35,62	100	12,94	19	22,05	305,2	№440-2004	
--------------	-------	-------	-----	-------	----	-------	-------	-----------	--

фарш говяжий	36,34	35,63							
--------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

хлеб пшеничный 60%	15,00	15,00							
--------------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

вода для замачивания хлеба	14,00	14,00							
----------------------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

яйцо куриное	2,50	2,50							
--------------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

лук репчатый	10,71	9,00							
--------------	-------	------	--	--	--	--	--	--	--

соль	1,00	1,00							
------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

сахарь пантеновый	6,00	6,00							
-------------------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

крупа гречневая	60,00	60,00	180	4,79	6,33	34,34	204,46	(№ 67-2011)	
-----------------	-------	-------	-----	------	------	-------	--------	-------------	--

вода питьевая	106,50	126,50							
---------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--

масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							
------------------------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

соль йодированная	1,50	1,50	30	0,57	1,71	1,56	23,40	№ 601-2004	
-------------------	------	------	----	------	------	------	-------	------------	--

сметана	4,50	4,50							
---------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

паста томатная	3,00	3,00							
----------------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

мука пшеничная	1,50	1,50							
----------------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

вода	25,50	25,50							
------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

соль йодированная	0,20	0,20							
-------------------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)	
---------------	--	--	-----	------	------	------	-------	--------------	--

чай заварка	0,50	0,50							
-------------	------	------	--	--	--	--	--	--	--

вода питьевая	200,00	200,00							
---------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--

сахар песок	11,00	11,00							
-------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

чай фруктовый			или						
---------------	--	--	-----	--	--	--	--	--	--

19 день

ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00	200	0,78	0,01	16,68	55,88	№ 106-2006	
---------------------------	-------	-------	-----	------	------	-------	-------	------------	--

или ягодно-яблочная смесь "Рябина" с/м	10,00	10,00							
--	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

брусника с/м	10,00	10,00							
--------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

сахар песок	12,00	12,00							
-------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

вода питьевая	180,00	180,00							
---------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	1,97	0,25	13,28	90,00	0,20			
---	----	------	------	-------	-------	------	--	--	--

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	0,70	0,10	9,40	41,30	0,50			
---	----	------	------	------	-------	------	--	--	--

ИТОГО:	21,50	27,47	92,05	713,14	3,00				
--------	-------	-------	-------	--------	------	--	--	--	--

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры	
--------------------	-----------	----------	----------	----------	---------	--------	----------	-----------------	--

Бутерброд с маслом	30/10	1,60	8,70	9,90	124,00	№ 1-2014			
--------------------	-------	------	------	------	--------	----------	--	--	--

	Хлеб пшеничный	30,00	30,00					(№ 124-2004)
	Масло сливочное 72,5%	10,00	10,00					
	Или из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	10,80	5,10	9,73	142,13
	говядина гуляши	16,80	16,00					
	Масса отварного мяса		10,00					
	капуста б/кочанная	62,50	50,00					
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	39,9	30,00					
	01.11.-31.12.-30%	42,90	30,00					
	01.01.-29.02.-35%	46,20	30,00					
	01.03.-40%	50,10	30,00					
	морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00					
	c 01.01.-25%	15,96	12,00					
	лук репчатый	11,90	10,00					
	масло растительное	3,00	3,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	вода питьевая	200,00	200,00					
	соль йодированная	2,00	2,00					
	сметана 15%	5,00	5,00					
	Пирог с какао			80	4,96	7,31	36,46	232,00
	кефир	27,00	27,00					(№ 563-2013)
	крупа манная	21,50	21,50					
	сахар	13,00	13,00					
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00					
	или масло растительное	6,00	6,00					
	какао порошок	1,00	1,00					
	сода пищевая	0,12	0,12					
	лимонная кислота	0,10	0,10					
	вода для разведения лимонной кислоты	0,15	0,15					
	ванилин	0,10	0,10					
	мука пшеничная в/с	10,00	10,00					
	яйцо куриное	6,00	6,00					
	масса и/ф		91					
	Компот из ягодно-яблочной смеси	сахарная пудра	1,00	1,00				
	ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00	200	0,78	0,01	24,80	55,88
	или ягодно-яблочная смесь "Рябина"	20,00	20,00					№507-2011
	сахар песок	11,00	11,00					
	вода питьевая	180,00	180,00					
	Чай с молоком и сахаром			или				
	чай чёрный	1,00	1,00	200	1,55	1,28	14,41	75,64
	сахар песок	12,00	12,00					(№ 685-2004)
	молоко питьевого 2,5% жирности	170,00	170,00					
	вода питьевая	30,00	30,00					
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30

Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)

ИТОГО:

100	0,4	0,0	14,4	59,2	
19,61	22,49	94,30	674,27		

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			80	0,83	6,50	12,53	53,40	№ 10-2001
	свекла - до 01 01 - 20%	75,47	60,38					
	с 01 01 - 25%	80,30	60,38					
	масса отварной свеклы		57,50					
	сыр сулугуни	20,20	20,00					
	масло растительное	2,50	2,50					
	зелень свежая	0,68	0,50					
Азу			100	11,90	11,50	12,00	173,51	(№ 402-2006)
говядина гуляш	84,00	80,00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108,00	80,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
огурцы соленые	13,36	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	2,00	2,00						
Гречка рассыпчатая			150	4,00	5,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)
крупа гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Кисломо-лоичный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	114	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
---	--	--	----	------	------	------	-------	--

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			60	1,97	0,50	26,56	136,16	
---	--	--	----	------	------	-------	--------	--

ИТОГО:			18,71	23,78	99,09	705,42		
--------	--	--	-------	-------	-------	--------	--	--

Соль йодированная в расчете на 1 день			1,30	1,30				
---------------------------------------	--	--	------	------	--	--	--	--

ИТОГО в среднем за 20 дней			21,54	22,30	96,37	672,28		
----------------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	--	--

*Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 лет и старше (25% от суточной потребности)

			22,50	23,00	95,75	680,00		
--	--	--	-------	-------	-------	--------	--	--

