Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____ М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ Переваловская СОШ
_____ А.Н. Непряхина
29.12.2021г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7ми до 11 ЛЕТ (осенне-зимний сезон)

Тюмень 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с маслом			**17/5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**98,44**	**№1-2014**
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Каша жидкая молочная			**200/5**	**2,61**	**9,90**	**28,23**	**180,00**	**№182-2011**
крупа рисовая	23,00	23,00						
вода	56,00	56,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	126,00	126,00						
сахар песок	5,00	5,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Сырники из творога со сгущеным молоком			**100 /20**	**15,0**	**6,00**	**19,86**	**227,45**	**№ 231-2011**
творог	87,87	87,00						
крупа 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 сгущеное	20,00	20,00						
или сырники пром. произ-ва	116,00	**116,00**	**100 /20**					
Чай с лимоном			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
ИЛИ								
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	11	11						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
ИТОГО:				20,22	22,29	78,78	601,12	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецепуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углв, г	ЭЦ, ккал	
Овощи на подгарнировку :								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			60,00					
свекла - до 01.01 - 20%	70,85	56,68	60	0,66	5,20	9,40	40,05	№ 10-2001
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной свеклы		52,00						
сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00						
или помидоры свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			90/30	12,05	8,62	9,88	164,50	№ 316а -2006
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	52,65	39,00						
или фарш говяжий	36,72	36,00						
или фарш домашний	68,34	67,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	22,61	17,00						
01.11.-31.12. -30%	24,31	17,00						
01.01-29.02 - 35%	26,18	17,00						
01.03 - 40%	28,39	17,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
яйцо куриное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса полуфабриката		**111,00**						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
масса полуфабриката		**96,00**						
масло растительное	0,70	0,70						
или								
Тефтели рыбные			90	11,00	8,04	17,80	190,30	№593 -2006
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	88,20	63,00						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	88,20	63,00						
минтай потрошеный обезглавленый	108,00	80,00						

лук репчатый	17,85	15,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	10,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Мука пшеничная	6,00	6,00						
яйцо куриное	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус сметанно- томатный								
			30					
сметана	4,50	4,50						**№ 601-2004**
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Пюре картофельное								
			150	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						**№ 312-2011**
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	195,84	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Чай фруктовый								
			200	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00						**№ 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						
или								
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**12,04**	**5,56**	**1,36**	**88,80**	
Смесь сухая с витаминами, железом и пребиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
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			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
ИТОГО:				**19,41**	**18,88**	**77,65**	**578,86**	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром								
сыр сулугуни	15,15	15,00	**20/15**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**№ 3-2004**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Борщ с мясом и сметаной								
			250/10/5	**5,79**	**5,00**	**12,93**	**195,00**	**№ 170-2005**

говядина гуляш	16,80	16,00						
масса отварного мяса		***10,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Пирог Царский сахар песок	1,75	1,75						
масло сливочное 72.5 %	9,84	9,84	**80**	**7,50**	**9,00**	**34,23**	**183,00**	**№ 85-2006**
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%	34,72	34,72						
сахар песок	3,84	3,84						
масса п/ф		**88,03**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Кофейный напиток		**или**						
кофейный напиток	1,50	1,50	**200**	**2,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
вода питьевая	50,00	50,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
ИТОГО:				**23,4**	**22,1**	**101,8**	**640,6**	

4 день

Химический состав

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						
с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
Бефстроганов			**100**	**9,10**	**7,90**	**2,96**	**120,04**	**№ 250-2011**
говядина гуляш	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			**90**	**11,3**	**7,5**	**0,8**	**116**	
печень говяжья	71,00	59,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		**50,00**						
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						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**№ 309-2011**
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Капуста тушеная			**150**	**3,6**	**6,3**	**17,8**	**142**	**№245-1997**
капуста б/к	193,75	155,00						

морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
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	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
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			**40**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
				18,21	**13,20**	**79,36**	**592,08**	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с повидлом			**20/5/25**	**1,44**	**3,86**	**18,84**	**114,24**	**№2-2011**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
повидло	25,00	25,00						
Омлет натуральный			**170**	**13,00**	**11,10**	**17,00**	**235,20**	**№ 210-2011**
яйцо куриное	152,00	152,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	45,30	45,30						
соль йодированная	0,90	0,90						
масса полуфабриката		**197,30**						
масло растительное	2,00	2,00						
или масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			**200**	**3,80**	**4,54**	**18,58**	**119,05**	**№ 382-2011**
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**170**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**56,70**	
ИТОГО:				**20,02**	**20,10**	**80,25**	**610,19**	

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								
Белокачанная капуста с морковью / до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						
с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
Гречка по купечески			**180**	**2,52**	**15,70**	**30,50**	**252,20**	**№ 220-2005**
филе куриное	48,13	43,75						
или говядина I каткгории	58,80	56,00						
масса готового мяса		**35,00**						
крупа гречневая	48,00	48,00						
вода для варки	90,00	90,00						
морковь	14,36	10,80						
лук репчатый	23,80	20,00						
масса пассерованных овощей		**20,00**						
соль	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**80,00**	
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 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			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
ИТОГО:				**20,21**	**19,52**	**85,88**	**579,25**	

7 день

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

				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Слойка с сахаром								
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50	**50**	**1,70**	**6,90**	**19,00**	**143,00**	
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								
говядина 1 категории	107	79	**250**	**15,4**	**15,9**	**48,7**	**399,5**	**№265-2011**
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 йодированая	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Чай с лимоном								
чай заварка	0,50	0,50	**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
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**	**114**	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	
				20,08	**23,35**	**99,06**	**609,14**	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи на подгарнировку :								
Нарезка из отварной свеклы								
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40	**60**	**0,98**	**0,10**	**5,28**	**20,20**	**№ 44-1996**
с 01.01 - 25%	86,98	65,40						
масса отварной свеклы		**60,00**						
зелень свежая	0,50	0,50						

Нарезка из свежих помидор с маслом			**или**					
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00	**60**	**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	79,03	72,50	**100**	**10,30**	**6,30**	**5,00**	**113,00**	**№593-2006**
масса отварного мяса		**50,00**						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		**50,00**						
сметана	10,00	10,00						**№600**
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	**90**	**11,3**	**7,5**	**0,8**	**116**	**№431**
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		**50,00**						
сметана	10,00	10,00						**№600**
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные								
макаронные изделия	50,00	50,00	**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**№ 309-2011**
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кофейный напиток								
кофейный напиток	1,50	1,50	**200**	**2,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
вода питьевая	50,00	50,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
Чай с молоком и сахаром			**или**					
чай чёрный	0,50	0,50	**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
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			**40**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
ИТОГО:				**21,35**	**18,90**	**87,37**	**582,60**	

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			**20/5/8**	**4,08**	**4,70**	**9,14**	**105,00**	**(№ 3-2011)**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр сулугуни	11,11	11,00						
Хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Рыба запеченая под овощами			**90**	**9,60**	**9,30**	**29,30**	**175,60**	**№374 -2004**
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	120,64	84,96						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	102,24	72,00						
масса запеченой рыбы		**60,00**						
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			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**(№ 312-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
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						
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			**125**	**2,2**	**2,8**	**11,0**	**78,0**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
ИТОГО:				**19,84**	**21,60**	**90,83**	**583,64**	

10 день

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			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**(№ 4-2005)**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						

с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	114	60	**60**	**0,5**	**0,1**	**1,0**	**6,4**	**№101-2004**
Фрикадельки в соусе			**80/30**	**8,01**	**9,00**	**19,43**	**180,00**	**(№ 280-211)**
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	35,10	26,00						
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 п/ф		**96,00**						
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65						
Соус сметанный		**30**						
сметана 15%	7,88	7,50						
мука пшеничная	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	40,00	40,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						
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						
апельсин	21	20						
или								
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 ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,22**	**13,28**	**56,74**	
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**69,2**	**№458-2006**

ИТОГО:				16,27	17,65	91,89	603,45	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**№ 1-2014**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
Каша пшеничная с маслом			**200/5**	**2,01**	**13,10**	**28,23**	**180,00**	**(№264-2013)**
крупа пшеничная	25,00	25,00						
вода	86,00	86,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00						
сахар песок	5,00	5,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Сырники из творога			**100**	**15,0**	**6,00**	**19,86**	**227,45**	**(№ 231-2011)**
творог	87,87	87,00						
крупа 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						
или сырники пром. произ-ва	116,00	**116,00**	**100**	**15,0**	**6,00**	**19,86**	**227,45**	**(№ 231-2011)**
Чай с лимоном			**200/10**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 377-2011)**
чай заварка	0,50	0,50						
лимон	11,40	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	11,00	11,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5,2**	**6,4**	**9**	**114**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
ИТОГО:				**19,3**	**27,9**	**77,4**	**612,7**	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром			**30/10/15**	**5,55**	**9,75**	**15,75**	**172,50**	**(№ 7-2011)**
сыр сулугуни	15,15	15,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	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	14,64						
или кролик (тушка)	22,82	15,96						
масса отварного мяса		***12,0д***						
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						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Какао с молоком			**или**					
			200	**3,80**	**4,54**	**18,58**	**119,05**	**(№ 382-2011)**
какао-порошок	3,00	3,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
Чай с молоком и сахаром								
			200	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**(№ 685-2004)**
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	
ИТОГО:				**19,55**	**19,73**	**86,46**	**577,05**	

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**номер рецептуры**
Овощи на подгарнировку :								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						

соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,50	0,50						
Винегрет овощной			**или**					
			60	**1,5**	**5,0**	**14,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19	15						
01.11.-31.12. -30%	20	15						
01.01-29.02 - 35%	21	15						
01.03 - 40%	25	15						
масса отварного картофеля		14						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	9	7						
масса отварной моркови		6						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,35	1						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**16,2**	**15,1**	**0,7**	**203,5**	**№494-2004**
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**(№ 309-2011)**
макароны отварные	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Макароны отварные с овощами			**или**					
			150	**4,83**	**1,72**	**34,60**	**162,00**	
макаронные изделия	40,00	40,00						
вода	157,50	157,50						
соль йодированная	1,50	1,50						
морковь очищенная	45,00	45,00						
масса припущенной моркови		30,00						
масло растительное	3,00	3,00						
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**12,04**	**5,56**	**1,36**	**88,80**	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						

вода питьевая	180,00	180,00						
Чай фруктовый			**или**					
			200	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	**№ 106-2006**
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00						
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 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			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	
ИТОГО:				**37,15**	**25,96**	**62,96**	**599,80**	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Железо
Овощи на подгарнировку:								
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)								
кукуруза консервированная	99,00	60,00	**60**	**1,86**	**0,10**	**3,90**	**24,00**	**0,42**
Нарезка из свежих помидор с маслом								
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00	**60**	**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						
Жаркое по-домашнему								
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00	**200**	**8,50**	**5,70**	**19,45**	**193,47**	**(№ 369-2013)**
или свинина	58,80	56,00						
масса тушеного мяса		***40,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
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			**50**	**2,43**	**9,00**	**30,23**	**163,00**	

тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00						
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								
			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						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**или**					
			200/20/10	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**№686-2004**
чай-заварка	0,5	0,5						
сахар	13	13						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	**0,50**
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	**0,20**
ИТОГО:				**19,63**	**20,44**	**82,98**	**590,05**	**2,87**

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи на подгарнировку:								
Овощи натуральные соленые								
			60	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**№ 70-2011**
огурцы соленые	100,20	60,00						
Винегрет овощной			**или**					
			60	**1,5**	**5,0**	**14,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19	15						
01.11.-31.12. -30%	20	15						
01.01-29.02 - 35%	21	15						
01.03 - 40%	25	15						
масса отварного картофеля		14						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		10						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	9	7						
масса отварной моркови		6						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	9						

или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,35	1						
Тефтели рыбные			**90**	**11,00**	**8,04**	**17,80**	**190,30**	**№593 -2006**
филе минтая свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	88,20	63,00						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	88,20	63,00						
минтай потрошеный обезглавленый	108,00	80,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	10,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Мука пшеничная	6,00	6,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**(№ 312-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	195,84	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Кофейный напиток			**200**	**2,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
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			**30**	**1,10**	**0,20**	**14,10**	**62,00**	
ИТОГО:				**18,63**	**18,80**	**85,93**	**569,56**	

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей (№ 158-2013,			**200/8**	**5,98**	**3,66**	**22,6**	**130,00**	
курица тушка	14,21	9,80						
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	13,23	9,80						
масса отварной курицы		**8,00**						
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			**80**	**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%	34,72	34,72						
сахар песок	3,84	3,84						
масса п/ф		**88,03**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Кисель Витаминизированный "Витошка"			**200**	**1,70**	**6,95**	**15,05**	**111,00**	
Сухая смесь "Витошка"	25,00	25,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**44,00**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**170**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	
ИТОГО:				**20,20**	**20,70**	**91,46**	**605,00**	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			**30/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**№ 1-2014**
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
Овощная подгарнировка:								
Горошек зеленый отварной			**60**	**1,86**	**0.10**	**3,90**	**24,00**	**(№ 131/1-2013)**
горошек консервированный	92,40	60,00						
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**60**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**№14/1; 15/1-2011**
помидоры свежие парниковые	51	30						
или помидоры свежие грунтовые	59	30						
огурцы свежие парниковые	46	25						
или огурцы свежие грунтовые	47	25						
масло растительное на полив при подаче	5	5						

зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5						
Рагу овощное с мясом			**200**	**6,00**	**11,90**	**14,90**	**223,70**	**(№ 89-2010)**
свинина	67,20	64,00						
или грудка н/к	52,50	50,00						
масса готового мяса		**40,00**						
картофель - 01.09 -31.10.- 25%	106,40	80,00						
01.11.-31.12. -30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						
с 01.01 - 25%	33,25	25,00						
капуста б/кочанная	87,50	70,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	4,00	4,00						
Какао с молоком			**200**	**3,80**	**4,54**	**25,80**	**119,05**	**(№ 382-2011)**
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	12,00	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			или **200**	**3,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**44,00**	
ИТОГО:				**14,40**	**21,96**	**73,41**	**610,65**	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи на подгарнировку :								
Овощи натуральные свежие			**60**	**0,40**	**0,06**	**1,08**	**6,60**	**(№ 71-2011)**
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00						
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00						
Овощи натуральные соленые			**или 60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**(№ 70-2011)**
огурцы соленые	100,20	60,00						
Котлета мясная			**80**	**10,35**	**15,2**	**17,64**	**249,04**	**№440-2004**
филе куриное	31,35	28,50						
фарш говяжий	29,07	28,50						
хлеб пшеничный 60%	12,00	12,00						
вода для замачивания хлеба	14,00	14,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						

лук репчатый	8,33	7,00						
соль	0,80	0,80						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	40,00	40,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Соус сметанно- томатный			**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	10,00	10,00						
Чай фруктовый			**или 200**	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	**№ 106-2006**
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00						
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			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	**0,20**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	**0,50**
ИТОГО:				**17,02**	**22,65**	**66,40**	**586,27**	**3,00**

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			**30/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**№ 1-2014**
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/10/5**	**10,80**	**5,10**	**9,73**	**142,13**	**(№ 124-2004)**
говядина гуляш	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						
с 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	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Пирог с какао			**80**	**4,96**	**7,31**	**36,46**	**232,00**	**(№ 563-2013)**
кефир	27,00	27,00						
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	0,20	0,20						
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 п/ф		***90***						
сахарная пудра	1,00	1,00						
Компот из ягодно-яблочной смеси			**200**	**0,78**	**0,01**	**24,80**	**55,88**	**№507-2011**
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь " Рябина"	20,00	20,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Чай с молоком и сахаром			**или**					
			200	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**(№ 685-2004)**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	12,00	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	
ИТОГО:				**19,61**	**22,49**	**79,90**	**598,63**	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**60**	**0,66**	**5,20**	**9,40**	**40,05**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной свеклы		52,00						

сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Азу			**90**	**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						
вода питьевая	40,00	40,00						
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								
Кисломолочный 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			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**68,08**	
ИТОГО:				**18,54**	**22,23**	**73,28**	**509,99**	
Соль йодированная в расчете на 1 день	1,30	1,30						
ИТОГО в среднем за 20 дней				**18,37**	**20,17**	**84,67**	**594,62**	
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 7 до 11 лет (25% от суточной потребности)				**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель: технолог Кузнецова М.И.