



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

Тюмень 2022 год



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ для детей с 12 до 18 лет (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 День

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

Завтрак

Бутерброд с маслом и повидлом									
Хлеб пшеничный	20,00	20,00	20/10/13	1,48	6,17	9,13	98,44		№1-2014
Масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00							
повидло	13,00	13,00							
			250/5	2,61	9,90	28,23	180,00		№182-2011
крупа рисовая	28,00	28,00							
вода	70,00	70,00							
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 2,5% жирности	157,00	157,00							
сахар песок	6,00	6,00							
масса каши		200,00							
Масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
Сырники из творога со стущеным молоком									
творог	87,87	87,00	150 /20	15,0	6,00	19,86	227,45		№ 231-2011
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 сгущенное	20,00	20,00							
или сырки пром. произ-ва	174,00	174,00	150/20							
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	1,5	1,5								
сахар	11	11								
лимон	11	10								
апельсин	21	20								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		50	2,24	0,88	23,16	110,50				
ИТОГО:			21,34	22,95	90,36	856,19				
Обед										
Нарезка из свежих огурцов с маслом		150	0,88	7,80	2,26	94,50	№ 14/1-2011			
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00								
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00								
масло растительное	6,00	6,00								
соль йодированная	0,85	0,85								
зелень свежая	1,35	1,00								
Суп овощной на мясном бульоне и сухариками		250/20	9,14	19,52	34,99	268,20	99-2011			
Говядина гуляш	33,6	32,00								
масса готового мяса		20								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00								
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00								

	01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
	01.03 - 40%	83,50	50,00						
	морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
	с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	зеленный горошек консервированный	11,55	7,50						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	капуста б/к	25,00	20,00						
	масло растительное	8,00	8,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
	вода	188,00	188,00						
	хлеб пшеничный витаминизированный	16,00	10,00						

Филе рыбы "Морской замок"

Филе минтая промышленного производства	159,30	118,00							
или горбуша с/м	147,55	113,50							
<i>масса готовой рыбы</i>		<i>100</i>							
масло растительное	6,00	6,0							
соль йодированная	0,80	0,80							
Пюре картофельное			180	4,09	6,46	31,50	192,30	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%	235,62	153,00							
01.03 - 40%	255,51	153,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00							

	Масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00							
Компот из ягодной смеси				200,00	0,26	0,05	16,61	65,41	357-2002	
	ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00							
	или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00							
	или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00							
	сахар песок	12,00	12,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				50	4,71	0,85	24,40	122,85		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				70	5,67	0,70	34,16	135,80		
ИТОГО:					49,08	42,75	145,21	1043,16		

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1,10	8,60	16,60	67,50	№ 10-2001	
свекла - до 01.01 - 20%	117,50	94,00							
с 01.01 - 25%	125,02	94,00							
масса отварной свеклы		81,24							
сыр сулугуни	15,15	15,00							
масло растительное	3,00	3,00							
зелень свежая	1,08	0,80							
или									
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011	
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00							

или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00							
масло растительное	6,60	6,60							
зелень свежая	1,08	0,80							
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно-томатным									
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	54,54	40,40	100/30	12,15	8,62	9,88	172,36	№ 316а -2006	
или фарш говяжий	40,80	40,00							
или фарш домашний	40,80	40,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00							
01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00							
01.01-29.02 - 35%	27,72	18,00							
01.03 - 40%	30,06	18,00							
лук репчатый	10,71	9,00							
яйцо куриное	6,00	6,00							
соль йодированная	0,60	0,60							
масса полуфабриката		114,00							
сахарь панировочный	6,00	6,00							
масса полуфабриката		120,00							
масло растительное	0,70	0,70							
или									
Тефтели рыбные			100	11,10	8,04	17,80	198,20	№593 -2006	
филе минтая свежемороженом в ледяной глазури	112,00	80,00							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури	112,00	80,00							
минтай потрошенный безглазый	108,00	80,00							
лук репчатый	19,75	16,60							
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							

[illegible]

					41,80	32,25	159,60	1076,36	
Кукуруза консервированная			150		2,50	0,50	17,80	90,00	2011,00
кукуруза консервированная	247,50	150,00							
Суп-лапша с мясом			250/15		3,81	13,80	21,00	177,00	217-2006
говядина I категории	25,20	24,00							
или свинина нежирная	22,05	21,00							
или филе куриное	20,13	18,30							
масса отварного мяса		15,00							
макаронные изделия	14,00	14,00							
морковь до 01.01.-20%	17,50	14,00							
с 01.01 - 25%	18,62	14,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,5	50,00							
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00							
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00							
01.03. - 40%	83,50	50,00							
лук репчатый	8,33	7,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло сливочное	10,00	10,00							
или масло растительное	8,00	8,00							
соль	1,20	1,20							
вода	185,00	185,00							
Плов с мясом			250		24,40	16,30	45,63	485,30	№ 403-1996
говядина I категории	100,80	96,00							

	или свинина нежирная	88,20	84,00							
	или филе куриное	80,52	73,20							
	<i>масса тушеного мяса</i>		60,00							
	крупа рис пропаренный	52,30	52,30							
	вода питьевая	122,22	122,22							
	соль йодированная	1,67	1,67							
	морковь до 01.01.-20%	34,73	27,78							
	с 01.01 - 25%	36,95	27,78							
	лук репчатый	13,22	11,11							
	томатная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56							
	масло растительное	5,00	5,00							
Компот из яблодно-яблочной смеси				200,00	0,71	0,10	16,61	65,41	№ 344-2011	
	яблочно-яблочная смесь	20,00	20,00							
	сахар песок	12,00	12,00							
	вода питьевая	180,00	180,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				50	4,71	0,85	24,40	122,85		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				70	5,67	0,70	34,16	135,80		
ИТОГО общее за день:					41,80	32,25	159,60	1076,36		

3 День

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

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром

№ 3-2004

сыр сулугуни	15,15	15,00	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	
хлеб пшеничный	20,00	20,00						

№ 170-2005

Борш с мясом и сметаной	говядина гуляш	16,80	16,00	250/10/5	5,79	5,00	12,93	195,00	
	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						
	сахар песок	1,75	1,75						

Пирог Царский

№ 85-2006

	масло сливочное 72.5 %	9,84	9,84	100	7,50	9,00	34,23	183,00	
	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	3,84	3,84						
	масса п/ф		115,31						
	масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						

Чай с молоком и сахаром									
	чай чёрный	1,50	1,50	200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
	сахар песок	10,00	10,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	190,00	190,00						
	вода питьевая	10,00	10,00						
ИЛИ									
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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				50	2,24	0,44	23,16	110,50	
ИТОГО:					24,5	22,3	113,3	695,8	
Обед									
					40,29	32,92	155,18	996,87	
Яйцо отварное				40	5,08	4,60	0,28	62,80	ТК 209-2011
	яйцо куриное	40,00	40,00						
Суп "Солнечный день"				250/10/3	5,25	12,36	28,33	287,33	ТК 204-2006
	говядина I категории	16,80	16,00						
	или филе куриное	13,42	12,20						
	<i>масса готового продукта</i>		10						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
	01.11.-31.12.- 30%	71,50	50,00						
	01.01.-29.02.- 35%	77,00	50,00						
	01.03.- 40%	83,50	50,00						
	морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						

морковь от 01.01.-25%	13,83	10,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	180,00	180,00						
крупа рис пропаренный	5,00	5,00						
масло сливочное	7,00	8,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	10,00	10,00						
Жаркое по-домашнему			250	18,02	14,40	35,33	332,21	(№ 369-2013)
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00						
или свинина	58,80	56,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	186,20	140,00						
01.11.-31.12. -30%	200,20	140,00						
01.01-29.02 - 35%	215,32	140,00						
01.03 - 40%	233,80	140,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						

морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	6,00	6,00						
вода	16,00	16,00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	0,78	0,00	19,00	80,00	РЦ 10.86.10.5900-003-17840891-2016
Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						

ИЛИ

Чай фруктовый			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			50	4,71	0,85	24,40	122,85	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				40,3	32,9	155,2	996,9	

4 День

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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
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 белокачанной 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 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			100	11,3	7,5	0,8	116	
печень говяжья	91,08	82,80						

	масса готовой начинки		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, консервантов)	1,30	1,30							
Макаронные отварные										
	макаронные отварные	60,00	60,00	180	8,38	2,74	44,50	211,00	№ 309-2011	
	соль йодированная	1,20	1,20							
	вода питьевая	189,00	189,00							
	масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							

ИЛИ

Капуста тушеная										
	капуста б/к	193,75	155,00	180	3,6	6,3	17,8	170	№245-1997	
	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"										
	чай-заварка	1,5	1,5	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004	
	сахар	15	15							
	лимон	11	10							
	апельсин	21	20							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов										
				50	4,71	0,85	24,40	122,85		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов										
				40	1,97	0,25	13,28	90,00		
					25,06	16,82	102,54	697,49		
Обед										
					34,90	32,01	149,88	1207,99		
Нарезка из отварной свеклы с сыром										
				180	0,83	6,50	12,53	96,12	№ 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							

ИЛИ

Нарезка из свежих помидор с маслом			180	1,13	5,80	6,50	226,80	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
Шн из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	10,80	5,10	9,73	234,51	№ 120 - 1996
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						

[illegible]

	Сметана	10,00	10,00							
	Мука пшеничная	3,80	3,80							
	Вода питьевая	40,00	40,00							
	Томатная паста (без искусственных ароматизаторов, консервантов и соевых ингредиентов)	1,30	1,30							
ИЛИ										
Сердце говяжье в соусе				100	10,30	6,30	5,00	113,00	№593-2006	
	Сердце говяжье	104,64	96,00							
	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						№ 600-2004	
	сметана	10,00	10,00							
	мука пшеничная	3,80	3,80							
	вода питьевая	40,00	40,00							
	томатная паста (без искусственных ароматизаторов, консервантов и соевых ингредиентов)	1,30	1,30							
Гречка рассыпчатая				150	4,00	7,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)	
	крупа гречневая	50,00	50,00							
	вода питьевая	106,50	106,50							
	масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00							
Кисель с витаминами "Витошка"				200			24,00	95,00		
	Смесь для киселя	20,00	20,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
ИЛИ										
Компот из ягодно-яблочной смеси				200	0,78	0,01	13,68	55,89	344-2011	
	ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00							
	сахар песок	12,00	12,00							
	вода питьевая	180,00	180,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов										
				50	3,30	0,60	17,10	82,50		

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:			34,90	32,01	149,88	1207,99	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г				
Завтрак										
Бутерброд с повидлом			30/10/30	1,44	3,86	18,84	114,24	№2-2011		
	хлеб пшеничный	30,00	30,00							
	масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00							
	повидло	30,00	30,00							
Омлет натуральный			200	15,30	13,05	20,00	276,70	№ 210-2011		
	яйцо куриное	158,00	158,00							
	молоко питьевое 2,5% жирности	53,00	53,00							
	соль йодированная	1,00	1,00							
	масса полуфабриката		1,05							
	масло растительное	2,30	2,30							
	или масло сливочное 72.5 %	2,30	2,30							

ИЛИ

Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64		№ 685-2004
чай чёрный	1,50	1,50							
сахар песок	10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	170,00	170,00							
вода питьевая	30,00	30,00							
Какао с молоком			200	3,80	4,54	20,58	123,05		№ 382-2011
какао-порошок	5,00	5,00							
вода питьевая	50,00	50,00							
сахар песок	10,00	10,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00							

[illegible]

	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50,00	50,00							
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ В/С	2,00	2,00							
Рис отварной				180	3,64	5,37	36,69	209,70	305-2011	
	крупа рис пропаренный	64,00	64,00							
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118,00	118,00							
	Масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00							
Компот с изюмом + Витамин С				200	0,12	0,12	15,06	62,28	348-2011	
	ИЗЮМ	20,00	20,00							
	сахар песок	12,00	12,00							
	аскорбиновая кислота	0,06	0,06							
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,00	180,00							

Или

Напиток витаминизированный "Витошка"				200,0	-	-	19,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	
	Смесь для напитка	20,00	20,00							
	ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	200,00	200,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				50	3,30	0,60	17,10	82,50	0,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,40	
ИТОГО:					36,76	30,72	134,84	1095,13	0,00	

6 день

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

Завтрак

Кукуруза консервированная			60	0,85	0,07	4,51	24,23	№ 245-2006
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
или								
Белокачанная 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						
вода	3,30	3,30						
Гречка по купечески			200	2,80	17,40	33,80	280,00	№ 220-2005
филе куриное	49,65	45,14						
или говядина I катгории	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 (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			150	0,66	0,38	14,25	85,00	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	1,50	1,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	12,00	12,00						
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	23,17	95,98	650,71	

Обед									
Кукуруза консервированная			150	43,02	26,99	156,02	961,93		
кукуруза консервированная	247,50	150,00		2,50	0,50	17,80	90,00	2011,00	
Или									
Овощи натуральные соленые			150	0,48	0,07	1,22	12,30	№ 70-2011	
огурцы соленые	167,00	100,00							
Рассольник Ленинградский со сметаной			250/5	3,3	7,02	15,2	99,02	129-1996	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	55,86	42,00							
01.11.-31.12. -30%	60,06	42,00							
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00							
01.03 - 40%	70,14	42,00							
крупя перловая	4,80	4,80							
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00							
с 01.01 - 25%	10,64	8,00							
лук репчатый	7,62	6,40							
лавровый лист	0,01	0,01							
огурцы соленые	13,36	8,00							
масло сливочное	3,00	3,00							
или масло растительное	3,00	3,00							
Бульон куриный	150,00	150,00							
сметана 15%	3,00	3,00							
зелень свежая	1,35	1,00							
Рыба запеченная			100	22,14	9,27	5,73	171,43	337-2004	

Филе минтая промышленного производства	162,00	120,00							
или горбуша с/м	132,00	120,00							
масса готовой рыбы		100							
масло растительное	6,00	6,0							
соль йодированная	0,80	0,80							
Соус сметанно - томатный			30	2,20	4,05	4,86	47,22	331-2011	
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00							
сметана	7,50	7,50							
мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
вода	22,50	22,50							
соль йодированная	0,18	0,18							
Пюре картофельное			180	3,35	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							
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	14,94	57,28	342 - 2011	
яблоки свежие	22,60	20,00							
аскорбиновая кислота	0,06	0,06							
сахар песок	12,00	12,00							
вода питьевая	180	180							

Напиток витаминизированный "Витюшка"				200,0	-	-	23,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Смесь для напитка "Витюшка"	20	20							
Вода для напитка	200	200							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40		
ИТОГО:				43,02	26,99	156,02	961,93		

7 день

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

[illegible]

	с 01.01 - 25%	17,29	13,00							
	соль йодированная	1,50	1,50							
	Бульон мясной	175,00	175,00							
	хлеб пшеничный	24,00	15,00							
Котлета по-хмельновски с соусом сметанно-томатным										
	грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	54,54	40,40	100/30	12,15	8,62	9,88	172,36	№ 316а -2006	
	или фарш говяжий	40,80	40,00							
	или фарш домашний	40,80	40,00							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00							
	01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00							
	01.01-29.02 - 35%	27,72	18,00							
	01.03 - 40%	30,06	18,00							
	лук репчатый	10,71	9,00							
	яйцо куриное	6,00	6,00							
	соль йодированная	0,60	0,60							
	масса полуфабриката		114,00							
	сухарь панировочный	6,00	6,00							
	масса полуфабриката		120,00							
	масло растительное	0,70	0,70							
Соус сметанно- томатный										
	сметана	6,00	6,00	30					№ 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							
Капуста тушеная										
	капуста б/к	193,75	155,00	180	3,6	8,14	17,8	170	708-2006	
	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						
	Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	348-2011
	изюм	20,00	20,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
	вода питьевая	180,00	180,00						
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
	ИТОГО:				35,16	37,78	150,31	952,51	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Овощи на подгарировку :									
Нарезка из отварной свеклы									№ 44-1996
	свекла - до 01.01 - 20%	109,00	87,20						
	с 01.01 - 25%	115,98	87,20						
масса отварной свеклы									
	зелень свежая	0,50	0,50						
или									

Нарезка из свежих помидор с маслом			80	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						
Сердце говяжье в соусе			100	10,30	6,30	5,00	113,00	№593-2006
Сердце говяжье	104,64	96,00						
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						
или								
Печень по строгановски			110	11,3	7,5	0,8	116	
печень говяжья	71,00	59,00						
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						
Макароны отварные			180	7,02	2,20	44,50	211,00	№ 309-2011
макаронные изделия	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004

	кофейный напиток	5,00	5,00							
	вода питьевая	10,00	10,00							
	сахар песок	10,00	10,00							
	молоко питьевое 2,5% жирности	190,00	190,00							
ИЛИ										
Чай с молоком и сахаром										
	чай чёрный	1,00	1,00	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			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		
Обед										
	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							
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной			250/10/3	4,77	9,10	18,98	178,92		(120-1996)
	говядина 1 категории	16,80	16,00							
	или филе куриное	13,42	12,20							
	масса отварного мяса		10,00							
	капуста б/кочанная	50,00	40,00							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31,92	24,00							
	01.11.-31.12. -30%	34,32	24,00							

[illegible]

[illegible]

Завтрак

		Итого, г	Итого, г	Итого, г	Итого, г	Итого, г	Итого, г	Итого, г	Итого, г
		20/8/20	4,08	4,70	9,14	105,00	(№ 3-2011)		
Бутерброд с маслом и сыром									
Масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00							
сыр сулугуни	20,20	20,00							
Хлеб пшеничный	20,00	20,00							
Рыба запеченая под овощами		100	11,86	11,48	36,11	216,79	№374-2004		
филе минтая свежемороженого в ледяной глазури	140,75	99,12							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури	119,28	84,00							
минтай потрошенный обезглавленный	94,50	70,00							
Масса запеченой 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	
ИТОГО:			22,85	24,72	111,44	694,88	
Обед			33,94	38,02	163,10	783,40	
Овощи натуральные соленные	огурцы соленные	100	0,48	0,07	1,22	8,20	№ 70-2011
		167,00	100,00				
Или							
Кукуруза консервированная	кукуруза консервированная	60	1,50	0,30	10,70	36,00	2011,00
		99,00	60,00				
Свеклольник с мясом со сметаной (тк 55-2011г)		250/15/3	2,66	16,00	15,56	195,00	55-2011
		25,20	24,00				
говядина I категории		20,13	18,30				
или филе куриное							
масса отварного мяса			15,00				
свекла до 01.01 -20%		75,00	60,00				
с 01.01 - 25%		79,80	60,00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		53,20	40,00				
01.11.-31.12. -30%		57,20	40,00				
01.01-29.02 - 35%		61,60	40,00				
01.03. - 40%		66,80	40,00				
морковь до 01.01.-20%		12,50	10,00				
с 01.01 - 25%		13,30	10,00				
лук репчатый		9,52	8,00				
томатная паста(без консервантов и красителей)		2,00	2,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
или масло растительное		5,00	5,00				
сметана		3,00	3,00				
Гуляш из мяса			100	11,19	11,75	3,06	95,75
		84,00	80,00				260-2011
говядина I категории							
или грудка куриная (филе без кожи и костей)		84,38	62,50				
или свинина нежирная		73,50	70,00				
масса тушеного мяса			50,00				
томатная паста (без консервантов и красителей)		5,00	5,00				
лук репчатый		7,14	6,00				
мука пшеничная в/с		2,00	2,00				
масло растительное		3,00	3,00				

	вода питьевая	50,00	50,00										
Капуста тушеная				180	3,6	6,3	17,8	170	708-2006				
	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										

Или

Макаронны отварные				180	8,38	2,74	44,50	211,00	№ 309-2011				
	макаронны 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										
Напиток витаминизированный "Витошка"				200,0	-	-	23,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-003-				
	Смесь для напитка Витошка	20,00	20,00										
	Вода для напитка	200,00	200,00										

Или

Компот из ягодной смеси				200,00	0,10	0,00	12,60	47,90	357-2002				
	ягодная смесь "Яблонка"	20,00	20,00										
	или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00										
	или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00										
	сахар песок	10,00	10,00										

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов

ИТОГО:				50	4,05	0,50	24,40	121,00					
					33,94	38,02	163,10	783,40					

10 день

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

Завтрак

Салат из белокочанной 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						

ИЛИ

Овоши консервированные без уксуса (огурцы)		152	80	80	0,7	0,13	0,13	8,5	№101-2004
Фрикадельки в соусе									
грудка куриная н/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 п/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						

[illegible]

01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
крупя перловая	4,80	4,80						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	13,36	8,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Бульон куриный	150,00	150,00						
сметана 15%	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						

Или

Суп "Солнечный день"			250/10/3	5,25	12,36	28,33	287,33	204-2006
говядина I категории	16,80	16,00						
или филе куриное	13,42	12,20						
масса готового продукта		10						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03. - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						

	лук репчатый	9,52	8,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	вода	180,00	180,00						
	крупа рис пропаренный	5,00	5,00						
	масло сливочное	7,00	8,00						
	или масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,20	1,20						
	сметана 15%	10,00	10,00						
Рагу овощное с мясом				200	6,00	11,90	14,90	254,35	(№ 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						
Компот из ягодной смеси		200,00	0,10	0,00	12,78	47,90	357-2002		

ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00								
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00								
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00								
сахар песок	10,00	10,00								

Или

Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	11,94	49,3	342-2011
яблоки свежие	22,60	20,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180	180						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

30 1,98 0,36 10,26 49,50

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов

50 4,05 0,50 24,40 121,00

ИТОГО:				22,76	42,22	127,13	1046,40	0,00
--------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			20/10	1,60	8,70	9,90	124,00	№ 1-2014
	Хлеб пшеничный	20,00						
	Масло сливочное 72,5%	10,00						
Каша пшеничная с маслом			200/5	2,01	11,10	28,23	180,00	(№264-2013)
	крупа пшеничная	25,00						
	вода	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			100	15,0	6,00	23,36	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			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	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	25,9	80,9	612,7			
Обед										
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10		№ 15/1-2011	
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00								
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00								
масло растительное	6,60	6,60								
зелень свежая	1,08	0,80								
ИЛИ										
Белокочанная капуста с морковью			60	0,96	3,08	5,76	54,56		79-2006	

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							
масло растительное	3,00	3,00							
вода	1,98	1,98							
Суп картофельный со сметаной									
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00							
с 01.01 - 25%	19,95	15,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00							
или масло растительное	5,00	5,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00							
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00							
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00							
01.03 - 40%	125,25	75,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
сметана 15%	6,00	6,00							
вода питьевая	188,00	188,00							
Говядина тушеная с овощами			100	15,71	17,08	13,99	219,70	109-2018	
говядина I категории	84,00	80,00							
масса отварного мяса		50							

	морковь до 01.01	29,25	23,40						
	морковь с 01.01	31,12	23,40						
	лук репчатый	6,43	5,40						
	зеленый горошек консервированный	15,25	9,90						
	томатная паста (без консервантов и красителей)	2,70	2,70						
	соль йодированная	0,90	0,90						
	масло растительное	5,00	5,00						
	вода питьевая	18,00	18,00						
Картофель отварной с маслом сливочным				180	3,66	3,73	32,22	176,40	№ 125-2011
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239,40	180,00						
	01.11.-31.12. -30%	257,40	180,00						
	01.01-29.02 - 35%	277,20	180,00						
	01.03 - 40%	300,60	180,00						
	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из ягодной смеси				200	0,10	0,00	12,68	47,90	0,03
	ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
	или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
	или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	вода питьевая	180	180,00						
Или									
Напиток витаминизированный "Витошка"				200,0	-	-	19,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016

Смесь для напитка Витошка	20	20							
Вода	200	200							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов									
			50	3,30	0,60	17,10	82,50	0,40	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов									
			70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,60	
ИТОГО:				33,6	31,6	139,7	901,7	0,0	

12 день

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

Завтрак

Горячий бутерброд с сыром			30/10/20	5,55	9,75	15,75	172,50	(№ 7-2011)
	сыр сулугуни	20,20	20,00					
	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		12,00					
	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							

или

Какао с молоком			200	3,80	4,54	18,58	123,05	(№ 382-2011)
какао-порошок	5,00	5,00						
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 (посчитана 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	
Обед				34,68	33,08	147,14	939,98	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,68	6,00	1,74	63,62	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,85	0,85						
зелень свежая	1,35	1,00						

или

Овощи натуральные соленые			100	0,48	0,07	1,22	8,20	70-2011
---------------------------	--	--	-----	------	------	------	------	---------

	огурцы соленые	167,00	100,00						
Нарезка из отварной свеклы с сыром				80	0,83	6,50	12,53	53,40	70-2011
	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						
Суп с рыбными консервами				250	8,60	13,36	19,60	246,58	№ 142 - 2004
	консервы рыбные	36,00	30,00						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
	01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
	01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
	01.03 - 40%	116,90	70,00						
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
	с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
	крупа пшено	5,00	5,00						
	или крупа рисовая	9,00	9,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	масло растительное	4,25	4,25						
	вода	180,00	180,00						
	соль	1,50	1,50						
Сердце говяжье в соусе				100	11,25	10,28	12,35	154,38	№593-2006

Сердце говяжье в соусе	79,03	72,50							
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							600-2004
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

Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116	431-2004
печень говяжья	91,08	82,80						
масса готовой печени		60,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						600-2004
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						
Макароны отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	(№ 309-2011)
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						

Кисель с витаминами "Витошка"				200,00	-	-	24,00	95,00	РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016
Смесь для киселя		20,00	20,00						
Вода		200,00	200,00						
или									
Кисель из свежих ягод				200	0,10	0,20	15,10	56,68	№ 505-2013
ягодно-яблочная смесь		20,00	20,00						
ягодная смесь Я Вишенка		20,00	20,00						
сахар песок		10,00	10,00						
вода питьевая		195,00	195,00						
крахмал		5,00	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40		
ИТОГО:				34,68	33,08	147,14	939,98		
13 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Овощи на полтарнировку :									
Нарезка из свежих огурцов с маслом				80	0,42	3,05	1,14	47,46	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые		77,70	74,00						
или огурцы свежие парниковые		77,70	74,00						

масло растительное	5,33	5,33							
соль йодированная	0,40	0,40							
зелень свежая	0,50	0,50							

или

Винегрет овощной			80	2,0	6,6	19,8	148	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	25	20						
01.11.-31.12. -30%	27	20						
01.01-29.02 - 35%	29	20						
01.03 - 40%	33	20						
масса отварного картофеля		18,7						
свекла до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной свеклы		13,3						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	12	9						
масса отварной моркови		8						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
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							
Макаронны отварные				180	5,82	1,90	37,08	203,00	(№ 309-2011)	
	макаронны отварные	60,00	60,00							
	соль йодированная	1,20	1,20							
	вода питьевая	157,50	157,50							
	масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							
или										
Макаронны отварные с овощами				180	4,83	1,72	34,60	202,00		
	макаронные изделия	50,00	50,00							
	вода	157,50	157,50							
	соль йодированная	1,50	1,50							
	морковь очищенная	45,00	45,00							
	масса припущенной моркови		30,00							
	масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							
Напиток витаминизированный "Витюшка"				200	12,04	5,56	1,36	88,80		
	Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20,00	20,00							
	вода питьевая	180,00	180,00							
или										
Чай фруктовый				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	13,00	13,00							
	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		50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:			36,30	25,93	69,32	671,46	
Обед			31,71	34,04	130,99	954,50	
Горошек консервированный		60	1,98	0,18	5,67	31,05	22-2016
Горошек консервированный		60,00	60,00				
или							
Кукуруза консервированная		60	1,95	0,30	10,05	52,20	2011,06
кукуруза консервированная		99,00	60,00				
Суп картофельный с фрикадельками мясными		250	9,80	9,57	13,24	285,47	82-2011
морковь до 01.01.-20%		15,00	12,00				
с 01.01 - 25%		15,96	12,00				
лук репчатый		9,52	8,00				
масло сливочное 72,5%		5,00	5,00				
или масло растительное		5,00	5,00				
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		1,20	1,20				
лавровый лист		0,01	0,01				
вода		144,00	144,00				
фрикадельки							

фарш промышленного производства говяжий	58,65	57,50						
лук репчатый	2,68	2,25						
яйцо куриное	1,62	1,62						
соль йодированная	0,20	0,20						
масса полуфабриката		61,37						
Жаркое по-домашнему			200	10,54	22,71	34,81	278,95	(№ 369-2013)
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00						
или свинина	58,80	56,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		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						
Компот из кураги			200	0,45	0,16	21,63	85,98	348-2011
курага	20,00	20,00						

	сахар песок	10,00	10,00								
	вода питьевая	185,00	185,00								

ИЛИ

	Напиток витаминизированный "Витошка"			200,00	-	-	19,00	80,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	
	Смесь для напитка Витошка	20,00	20,00							
	Вода для напитка	200,00	200,00							
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50		
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40		
ИТОГО:					31,71	34,04	130,99	954,50		

14 день

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

Завтрак

Овощи на подгарировку:										
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)			60	1,86	0,10	3,90		24,00		0,42
кукуруза консервированная	99,00	60,00								
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								

Жаркое по-домашнему		200	8,50	5,70	22,50	193,47	(№ 369-2013)
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00					
или свинина	58,80	56,00					
<i>масса тушеного мяса</i>		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	11,00	11,00							

ИЛИ

Чай с лимоном и апельсином "Дитровский 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					
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	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:		19,63	20,44	87,59	702,65		
Обед		37,30	32,58	132,05	928,25		
Яйцо отварное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209-2011
	яйцо куриное	40,00	40,00				
Рыбный суп		250/20	7,94	7,25	15,18	175,00	48-2011
	горбуша с/н (филе с кожей без костей)	17,04	12,00				
	или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	16,20	12,00				
	масса отварной рыбы		10,00				
	картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00				
	01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00				

	01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
	01.03 - 40%	83,50	50,00						
	морковь до 01.01-20%	12,50	10,00						
	морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00						
	лук репчатый	9,52	8,00						
	масло сливочное	5,00	5,00						
	или масло растительное	5,00	5,00						
	вода	213,00	213,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
Фрикасе				100	15,87	15,06	17,34	195,00	76-2017
	говядина 1 категории	84,00	80,00						
	или филе куриное	68,75	62,50						
	соль йодированная	0,90	0,90						
	масса готового мяса		50,00						
	сметана 15%	8,00	8,00						
	молоко питьевое 2,5%	40,00	40,00						
	сыр сулугуни	4,04	4,00						
	мука пшеничная в/с	2,25	2,25						
	масло растительное	5,00	5,00						
Макаронны отварные				180	5,82	4,49	39,73	212,15	№ 309-2011
	макаронны 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							
	Напиток витаминизированный "Витошка"			200,00			23,00	80,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	
	Смесь для напитка Витошка	20,00	20,00							
	ВОДА	200,00	200,00							

или

Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,00	11,68	47,90	344-2011
	ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00					
	или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00					
	или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00					
	сахар песок	10,00	10,00					
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб с содержанием витаминов и минералов			40	2,64	0,48	13,68	66,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				37,3	32,6	132,1	928,3	

15 день

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

Завтрак

Овоши на полгарнировку:									
Овоши натуральные соленые									
огурцы соленые	133,60	80,00							№ 70-2011
или									
Винегрет овощной									
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	25	20		80	2,0	6,6	19,8	148	№ 71-2004
01.11.-31.12.- 30%	27	20							
01.01-29.02 - 35%	29	20							
01.03 - 40%	33	20							
масса отварного картофеля		18,7							
свекла до 01.01.-20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
масса отварной свеклы		13,3							
морковь до 01.01.-20%	9	7							
с 01.01 - 25%	12	9							
масса отварной моркови		8							
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							
Теряги рыбные									
или минтай свежемороженый в ледяной глазури	112,00	80,00		100	12,20	8,93	17,80	211,44	№ 593-2006
или филе тороуши свежемороженый в ледяной глазури	112,00	80,00							
минтай потрошенный обезглавленный	108,00	80,00							
лук репчатый	19,64	16,50							
соль йодированная	1,10	1,10							
хлеб пшеничный	10,00	13,30							
вода питьевая	10,00	11,00							
Мука пшеничная	6,60	6,60							
яйцо куриное	2,20	2,20							

	масло растительное	5,50	5,50							
Пюре картофельное										
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	203,49	153,00	180	4,00	5,64	26,41	172,51		№ 312-2011
	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							
Кофейный напиток										
	кофейный напиток	5,00	5,00	200	2,1	2,9	21,4	124		№692-2004
	вода питьевая	100,00	100,00							
	сахар песок	11,00	11,00							
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов										
				40	1,40	0,20	18,80	82,60		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов										
				50	1,12	0,22	11,58	88,40		
ИТОГО:										
Обед					21,30	18,80	97,21	687,15		
					31,78	32,31	138,53	952,82		
Овощи натуральные соленые				150	0,48	0,07	1,22	24,60		70-2011
	огурцы соленые	250,50	150,00							
Суп - пюре овощной с мясом и гречками										
	филе куриное	20,13	18,30							
	масса отварного мяса		15,00							
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	119,70	90,00							
	01.11.-31.12. - 30%	128,70	90,00							
	01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00							
	01.03. - 40%	150,30	90,00							
	морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00							
	с 01.01 - 25%	26,60	20,00							
	лук репчатый	14,28	12,00							

	молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
	бульон от картофеля	100,00	100,00						
	масло сливочное	5,00	5,00						
	или масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированное	1,50	1,50						
	хлеб пшеничный	24,00	15,00						
Азу				100	11,90	17,51	14,41	198,63	(№ 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						
Пюре картофельное				180	3,25	4,70	22,01	176,76	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						

ИЛИ									
Гречка рассыпчатая			180	4,00	7,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)	
крупя 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					
ИЛИ									
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	708-2006	
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					
Компот из кураги			200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011	
курага			20,00	20,00					
сахар песок			10,00	10,00					
вода питьевая			185,00	185,00					
ИЛИ									
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0			19	80	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	
Смесь для напитка			20	20					
вода питьевая			200	200					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,98	0,36	10,26	49,50		

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	100	8,10	1,00	48,80	242,00	
ИТОГО:		31,78	32,31	138,53	952,82	0,00

16 День

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

Завтрак

Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей (№ 158-2013)								
курица тушка	17,69	12,20	200/10	5,98	3,66	22,6	130,00	
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	16,47	12,20						
масса отварной курицы		10,00						
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			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 "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			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,			170	0,4	0,0	14,4	59,2		
ИТОГО:									
Обед									
Салат из безбелочанной капусты с морковью до 1.03			150	1,65	5,08	9,4	137,15	№ 4-2005	
капуста б/кочанная			100,00						
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					
или									
Нарезка из свежих помидор с маслом			150	1,13	5,80	6,50	126,15	№ 15/1-2011	
помидоры свежие грунтовые			97,65	93,00					
или помидоры свежие парниковые			97,65	93,00					
масло растительное			6,60	6,60					
зелень свежая			1,08	0,80					
Борщ с мясом и сметаной									
говядина гуляш			16,80	16,00					
масса отварного мяса			10,00						
			250/10/5	5,79	6,21	22,43	267,35	№ 170-2005	

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	8,00	8,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном			100/50	17,15	10,25	21,83	208,13	58-2017
горбуша с/м филе	51,70	47,00						
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	63,45	47,00						
филе куриное	61,50	51,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
соль	0,80	0,80						
яйцо куриное	2,50	2,50						
сухарь панировочный	6,00	6,00						

	масса полуфабриката		116,75							
	масло растительное	0,75	0,75							
Соус сметанно - томатный				50	2,20	4,05	4,86	50,22	тк 334-2011	
	сметана 15%	8,30	8,30							
	томатная паста	5,00	5,00							
	мука пшеничная в/с	3,30	3,30							
	вода	43,30	43,30							
	соль	0,30	0,30							
	масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00							
Рис отварной				180	3,64	5,37	36,69	209,70	305-2011	
	крупа рис пропаренный	64,00	64,00							
	вода питьевая	118,00	118,00							
	масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00							
Компот с изюмом + Витамин С				200	0,12	0,12	17,80	62,28	348-2011	
	изюм	20,00	20,00							
	сахар песок	10,00	10,00							
	аскорбиновая кислота	0,06	0,06							
	вода питьевая	180,00	180,00							
Компот из ягодной смеси				200,00	0,10	0,16	11,68	47,90	357-2002	
	ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00							
	или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00							
	или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00							
	сахар песок	10,00	10,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				30	1,98	0,36	10,26	49,50		

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	100	8,10	1,00	48,80	242,00	
ИТОГО:		40,63	32,60	135,38	1110,48	

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									
	хлеб пшеничный	30,00	30,00						
	масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
Овощная подгариновка:									
Горошек зеленый отварной			80	2,48	0,13	5,20	32,00	(№ 131/1-2013)	
	горошек консервированный	123,20	80,00						
ИЛИ									
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			80	3,5	6,6	8,2	98,2	№14/1; 15/1-2011	
	помидоры свежие парниковые	42	40						
	или помидоры свежие грунтовые	42	40						
	огурцы свежие парниковые	35	33						
	или огурцы свежие грунтовые	35	33						
	масло растительное на полив при подаче	5	6						
	зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1						
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	121,05					(№ 382-2011)
Какао-порошок		5,00	5,00										
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										
или													
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое				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				40	2,00	0,60	16,20	77,80					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1,12	0,11	11,58	22,00					
ИТОГО:					18,04	23,75	82,18	666,75					
Обед					33,20	33,30	139,68	1048,91					
Винегрет овощной				150	2,0	6,6	19,8	222					№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		25	20										
01.11.-31.12.- 30%		27	20										
01.01-29.02 - 35%		29	20										
01.03 - 40%		33	20										
масса отварного картофеля			18,7										
свекла до 01.01.-20%		18	14										
с 01.01 - 25%		19	14										
масса отварной свеклы			13,3										
морковь до 01.01.-20%		9	7										
с 01.01 - 25%		12	9										
масса отварной моркови			8										
огурцы соленные 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							
соль йодированная	0,30	0,30							
Суп "Солнечный день"			200/10	5,25	10,29	44,58	301,98	204-2006	
говядина I категории	16,80	16,00							
или филе куриное	13,42	12,20							
масса готового продукта		10							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	63,84	48,00							
01.11.-31.12. -30%	68,64	48,00							
01.01-29.02 - 35%	73,92	48,00							
01.03. - 40%	80,16	48,00							
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40							
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40							
лук репчатый	9,52	8,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
вода	150,00	150,00							
крупа рис пропаренный	4,80	4,80							
масло сливочное	7,00	7,00							
или масло растительное	3,00	3,00							
соль йодированная	1,20	1,20							
сметана 15%	10,00	10,00							

Или

Суп Лагман на мясном бульоне со сметаной			250/5	20,59	17,08	47,68	294,00	№ 5-2004	
спагетти	20,00	20,00							
масса отварных спагетти		50							

	чеснок	1,54	1,20						
	лук репчатый	14,88	12,50						
	масло растительное	4,94	4,94						
	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						
	морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
	с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
	бульон мясной	180,00	180,00						
	сметана 15%	5,00	5,00						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"				100	16,2	15,1	10,4	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						
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 %	8,00	8,00						
Компот из кураги				200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011
	курага	20,00	20,00						
	сахар песок	10,00	10,00						

	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185,00	185,00						
Или									
Компот из ягодно-яблочной смеси				200	0,78	0,01	13,68	55,88	344-2011
	ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,00	200,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:					33,20	33,30	139,68	1048,91	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г				
Овощи на подпарнировку :										
Овощи натуральные свежие			80	0,53	0,08	1,44	8,80		(№ 71-2011)	
помидоры свежие грунтовые	84,00	80,00								
или помидоры свежие парниковые	84,00	80,00								
или										
Овощи натуральные соленые			80	0,64	0,09	1,62	10,93		(№ 70-2011)	
огурцы соленые	133,60	80,00								
Котлета мясная			100	12,94	19	22,05	305,2		№440-2004	
филе куриное	39,18	35,62								
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								
сухарь панировочный	6,00	6,00								
Гречка рассыпчатая			180	4,79	6,33	34,34	204,46		(№ 67-2011)	

	крупа гречневая	60,00	60,00						
	вода питьевая	106,50	126,50						
	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	11,00	11,00						

Чай фруктовый		или		200	0,78	0,01	16,68	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		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		
Обед			34,98	30,26	135,21	1011,74			
Овощи натуральные соленые									
огурцы соленые		250,50	150,00	150	0,64	0,09	1,62	16,39	70-2011
Уха рыбацкая				250/10	7,79	6,35	12,77	190,57	№ 181-1996
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)		34,08	24,00						
Филе минтая промышленного производства		32,40	24,00						
масса готовой рыбы			20,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%		93,10	70,00						

	01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00						
	01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
	01.03 - 40%	116,90	70,00						
	лук репчатый	8,93	7,50						
	морковь до 01.01	12,50	10,00						
	морковь с 01.01	13,30	10,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	масло сливочное	5,00	5,00						
	или масло растительное	3,00	3,00						
Бефстроганов				100	9,10	19,54	9,96	201,34	№ 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						
	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						
Книсель из свежих ягод				200	0,10	0,24	15,10	56,68	№ 505-2013

ягоднойлоочная смесь	20,00	20,00							
ягодня смесь Я Вишенка	20,00	20,00							
сахар песок	10,00	10,00							
вода питьевая	195,00	195,00							
крахмал	5,60	5,60							

Или

Чай с молоком и сахаром	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	100,00	100,00				
вода питьевая	100,00	100,00				

Или

Кисель с витаминами "Витошка"			200,0			24	95	РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016
Смесь для киселя Витошка	20,00	20,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		50		3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		70		5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				34,98	30,26	135,21	1011,74	0,00

19 День

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

Завтрак

Бутерброд с маслом				№ 1-2014					
хлеб пшеничный	30,00	30,00	30/10	1,60	8,70	9,90	124,00		
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00							
Шн из свежей капусты с картофелем с мясом со			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	2,00	2,00							
сметана 15%	5,00	5,00							
Пирог с какао			80	4,96	7,31	36,46	234,00	(№ 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	5,00	5,00							
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 п/ф		95							
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							

ИЛИ									
Чай с молоком и сахаром		200	1,55	1,28	14,41	75,64	(№ 685-2004)		
чай чёрный	1,00	1,00							
сахар песок	12,00	12,00							
молоко питьевое 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 (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,		100	0,4	0,0	14,4	59,2			
ИТОГО:			19,61	22,49	94,30	676,27			
Обед			37,13	32,45	134,78	950,54			
Нарезка из свежих огурцов с маслом		100	0,68	6,00	1,74	63,62	(№ 14/1-2011)		
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00							
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00							
масло растительное	6,00	6,00							
соль йодированная	0,85	0,85							
зелень свежая	1,35	1,00							
соль йодированная	0,30	0,30							
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей		250/10	5,98	5,66	22,6	201,63	№ 158-2013		
курица тушка	17,69	12,20							
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	16,47	12,20							
масса отварной курицы		10,00							
макаронные изделия (лапша)	8,00	8,00							
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							

Суфле рыбное с томатным соусом

горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	49,70	35,00	100/30	17,33	19,33	18,11	230,11	268-2011
минтай с/м(филе)	20,25	15,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	4,62	4,62						
хлеб пшеничный	10,31	10,31						
яйцо куриное	6,12	6,12						
морковь до 01.01.-20%	42,91	34,33						
морковь с 01.01.-25%	45,66	34,33						
масса отварной моркови		31,50						
лук репчатый	18,29	15,37						
масло растительное	1,11	1,11						
масса полуфабриката		117,92						
соус томатный (331-2011)		30,00						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
томатная паста (без консервантов и красителей)	7,50	7,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	25,50	25,50						

Пюре картофельное				180	4,07	6,44	29,39	185,48	№ 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%	235,62	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						
Компот из ягодной смеси				200	0,10	0,16	11,68	47,90	№ 344-2011
	ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
	или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
	или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	вода питьевая	180	180,00						

Или

				290,00			19,00	80,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Напиток витаминизированный "Витошка"									
	Смесь для напитка Витошка	20	20						
	Вода	200	200						
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:					37,13	32,45	134,78	950,54	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Подпись ответственного
			Всего в г	Белки в г	Жиры в г	Углеб. в г	Вит. в г	Эт. калории	

				продукт, г	весовая, г	длина, г	слад, г	жир, г	номер рецептуры
Нарезка из отварной свеклы с сыром									
	свекла - до 01.01 - 20%	75,47	60,38	80	0,83	6,50	12,53	53,40	№ 10-2001
	с 01.01 - 25%	80,30	60,38						
	масса отварной свеклы	20,20	57,50						
	сыр сулугуни	2,50	20,00						
	масло растительное	0,68	2,50						
	зелень свежая		0,50						
АЗУ									
	говядина гуляш	84,00	80,00	100	11,90	11,50	12,00	173,51	(№ 402-2006)
	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									
	крупа гречневая	50,00	50,00	150	4,00	5,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)
	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									
	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	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	
Обед									
				150	30,53	30,68	130,24	939,23	
Нарезка из отварной свеклы с сыром									
					0,93	6,50	12,53	84,10	№ 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							

Или

Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						

Суп - пюре овощной с мясом и гречками

филе куриное	20,13	18,30							
масса отварного мяса		15,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00							
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00							
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00							
01.03. - 40%	150,30	90,00							
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00							
с 01.01 - 25%	26,60	20,00							
лук репчатый	14,28	12,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00							
бульон от картофеля	100,00	100,00							
масло сливочное	8,00	8,00							
или масло растительное	5,00	5,00							
соль йодированное	1,50	1,50							
хлеб пшеничный	16,00	10,00							
Плов с мясом			250	13,40	10,60	45,63	383,33	№ 403-1996	
говядина 1 категории	84,00	80,00							

или свинина нежирная	73,50	70,00							
или филе куриное	67,10	61,00							
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>50,00</i>							
крупа рис пропаренный	56,67	56,67							
вода питьевая	122,22	122,22							
солейодированная	1,67	1,67							
морковь до 01.01.-20%	34,73	27,78							
с 01.01 - 25%	36,95	27,78							
лук репчатый	13,22	11,11							
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56							
масло растительное	5,00	5,00							
Кисель с витаминами "Витощка"			200,00				24,00	95,00	РЦ 10.86.10.590-002-117840891-2016
Смесь для киселя Витощка	20,00	20,00							
вода питьевая	200,00	200,00							

Или

Компот из ягодной смеси			200,00	0,26	0,34	11,68	47,90	357-2002
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-блочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				30,53	30,68	130,24	939,23	

Соль йодированная в расчете на 1 день		1,00	1,00						
ИТОГО в среднем за 20 дней				57,40	56,09	236,15	1680,06		
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 до 18 лет и старше (35% от суточной потребности)				54,00	55,20	229,75	1632,00		
Исполнитель: технолог									
Гребенщиков М.В.									
Дата: "	"	год							