УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия» г. Югорск

_____ В.В.Погребняк

ПРИМЕРНОЕ 12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№2345 от 16.06.2022 г.
для питания обучающихся в МБОУ «Гимназия» г.Югорск

разработано в соответствие с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12лет и старше

Приемы пищи: завтрак, обед.

Разработано АУ ТО «Центр технологического контроля» г. Тюмень, 2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2345 от 16.06.2022 г.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***585***	***25,7***	***24,7***	***85,6***	***666,6***	
Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой			**200**	**16,8**	**18,9**	**4,6**	**256**	№284-1996
яйцо куриное	125	125						
молоко питьевое	47	47						
или молоко концентрированное	22	22						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*25*	*25*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*41*	*41*						
масло растительное	3	3						
масса готового омлета		165						
масло сливочное на полив	5	5						
Овощи на подгарнировку		30						№244-2006.Москва
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
или горошек зеленый свежемороженый	32	30						
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
ИЛИ								
Овощи свежемороженые припущенные		**30**						№524-2004
фасоль зеленая стручковая замороженная	36,8	35						
или Овощная смесь свежемороженая	36,8	35						
Бутерброд с джемом или повидлом			**30/30**	**2,9**	**0,6**	**41,5**	**183**	№2-2004

батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
Кофейный напиток			**200**	**1,9**	**1,7**	**17,0**	**91**	**№253-2004, Пермь**
кофейный напиток	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
или молоко концентрированное	23	23						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*27*	*27*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*44*	*44*						
Йогурт в ассортименте	129	125	**125**	**2,5**	**3,1**	**4,4**	**56**	**№698-2004**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	
или хлеб витаминизированный			**20**					
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,7**	**0,2**	**9,4**	**41**	
ОБЕД			***1075***	***30,2***	***27,6***	***140,0***	***924,4***	
Винегрет овощной			**100**	**1,6**	**5,2**	**6,1**	**78**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35	26						
01.11.-31.12. -30%	37	26						
01.01-29.02 - 35%	40	26						
01.03 - 40%	43	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01 -20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масса отварной свеклы		18						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной моркови		14						
огурцы консервированные без уксуса	55	30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
или горошек зеленый свежемороженый	10,5	10						
масло растительное	5	5						

Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной			**250/10/5**	**4,8**	**5,7**	**15,5**	**133**	**№154-2013, Пермь**
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста свежая белокочанная	40	32						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28						
01.11.-31.12. -30%	40	28						
01.01-29.02 - 35%	43	28						
01.03 - 40%	47	28						
крупа перловая	10	10						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Рыба, тушеная в томате с овощами			**120/50**	**17,2**	**9,4**	**5,7**	**176**	**№343-2013, Пермь**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	200	148						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	206	144						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	248	144						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
Картофель толченый по деревенски			**180**	**1,4**	**6,1**	**25,9**	**165**	**№208-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						

01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						
масса припущенного с маслом лука		10						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,5**	**0,1**	**28,0**	**115**	**№518-2013, Пермь**
ИЛИ								
Компот из кураги			**200**	**1,0**	**0,0**	**25,2**	**105**	**№638-2004**
курага	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**2,5**	**0,7**	**20,3**	**95**	
или хлеб витаминизированный			**50**					
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**1,8**	**0,3**	**23,5**	**101**	
Фрукты в ассортименте			**160**	**0,4**	**0,1**	**15,0**	**63**	**№458-2006, Москва**
ИТОГО:				***56***	***52***	***226***	***1591***	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***720***	***25,9***	***22,0***	***77,1***	***613,7***	
Рыба запеченная с сыром (Технико - технологическая карта № 1, разработана АУ ТО "Центр технологического контроля")			**120**	**19,6**	**16,9**	**12,6**	**281**	**ТТК, ТК № 1**
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	179	125						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	215	125						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	161	119						
мука пшеничная	12	12						
масса готовой рыбы		105						
для масляно-сырной смеси								
масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
масло растительное	4	4						
Пюре картофельное			**180**	**3,6**	**4,5**	**23,1**	**147**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						

01.11.-31.12. -30%	219	153						
01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*15*	*15*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*24,6*	*24,6*						
масло сливочное	6	6						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на подгарнировку			**70**	**0,7**	**0,2**	**2,8**	**16**	**№ 15/1-2011г., Екатеринбург**
помидоры свежие парниковые	71	70						
или помидоры свежие грунтовые	83	70						
или помидоры консервированные без уксуса	127	70						
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**11,9**	**53**	**№685-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,2**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№458-2006, Москва**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	
или хлеб витаминизированный			**20**					
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,7**	**0,2**	**9,4**	**41**	
ОБЕД			***900***	***27,7***	***30,7***	***134,7***	***924***	
Салат картофельный с зеленым горошком			**100**	**3,1**	**6,5**	**9,8**	**110**	**№65-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	72	54						
01.11.-31.12. -30%	77	54						
01.01-29.02 - 35%	83	54						
01.03 - 40%	90	54						
масса отварного картофеля		50						
огурцы консервированные без уксуса	22	12						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
яйцо куриное	20	20						
лук репчатый	6	5						

лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда								
масло растительное	5	5						
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясными фрикадельками			**250/5/15**	**4,2**	**5,1**	**12,7**	**114**	**№110-2004**
фрикадельки мясные		**15**						**№112-2004**
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Тефтели из печени с соусом			**100/50**	**12,5**	**14,0**	**11,7**	**223**	**№486-1997**
печень говяжья	90	75						
масса отварной печени		50						
крупа рисовая	14	14						
масса отварного рассыпчатого риса		39						
лук репчатый	31	26						
масло растительное	5	5						

масса припущенного с маслом лука		13						
яйцо куриное	17	17						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Соус сметанный с томатом		**50**						№444-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3	3						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
Рис отварной			**180**	**4,4**	**4,3**	**40,9**	**220**	№511-2004
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,5**	**0,1**	**28,0**	**115**	№518-2013, Пермь
или								
Компот из яблок и апельсин			**200**	**0,3**	**0,3**	**20,4**	**86**	№251-2001, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50						
апельсины	10,5	7						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	
или хлеб витаминизированный			**40**					
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,1**	**0,3**	**14,1**	**62**	
ИТОГО:				***54***	***53***	***212***	***1538***	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***597***	***28,9***	***29,5***	***57,8***	***612,3***	
Сырники из творога запечённые с молоком сгущенным			**200**	**25,7**	**23,4**	**25,4**	**415**	№321-2013, Пермь
творог	168	165						
крупа манная	22	22						
яйцо куриное	8	8						

сахар	8	8						
ванилин	0,01	0,01						
мука пшеничная	12	12						
сметана	8	8						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готовых сырников (3 шт. по 60 г)		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
ИЛИ								
Запеканка из творога со сгущённым молоком			**200**	**25,2**	**23,1**	**23,2**	**402**	**№366-2004**
творог	161	160						
крупа манная	12	12						
или мука пшеничная	14	14						
сахар	10	10						
яйцо куриное	6	6						
сухари	7	7						
сметана	6	6						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готовой запеканки		170						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Бутерброд с сыром			**20/20**	**3,2**	**6,4**	**10,8**	**114**	**№3-2004**
батон	20	20						
сыр	21	20						
Чай с лимоном			**200/7**	**0,3**	**0,0**	**15,2**	**62**	**№686-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,2**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№458-2006, Москва**
ОБЕД			***800***	***31,6***	***25,1***	***117,2***	***814,0***	
Овощи свежие (огурцы)			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**№70-2006, Москва**
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						

ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**№101-2004**
Уха рыбацкая			**250/50**	**6,7**	**4,6**	**16,0**	**132**	**№151-2013, Пермь**
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	90	60						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	109	60						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	78	58						
масса вареной рыбы		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
лук репчатый	18	15						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Жаркое из птицы			**200**	**18,0**	**18,9**	**16,5**	**308**	**№446-1996**
курица потрошеная 1 категории охлажденная	81	72						
или грудка куриная охлажденная	76	72						
масса тушеной птицы (порционные кусочки)		50						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	65	62						
масло растительное	3	3						
масса тушеного филе (мякоть)		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80						
01.11.-31.12. -30%	114	80						
01.01-29.02 - 35%	123	80						
01.03 - 40%	134	80						
морковь до 01.01.-20%	43	34						
с 01.01 - 25%	45	34						
лук репчатый	23	19						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
или помидоры свежие парниковые	22,4	22						
или помидоры свежие грунтовые	26	22						

масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Жаркое по-домашнему			**200**	**16,2**	**17,2**	**16,5**	**286**	№ 436-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	3	3						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	160	120						
01.11.-31.12. -30%	172	120						
01.01-29.02 - 35%	185	120						
01.03 - 40%	200	120						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
масло растительное	10	10						
Кисель из свежих ягод			**200**	**0,2**	**0,1**	**21,5**	**88**	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,4	24						
или смородина свежемороженая	25,4	24						
сахар	15	15						
крахмал	6	6						
Хлеб пшеничный	70	70	**70**	**3,5**	**1,0**	**28,4**	**133**	
или хлеб витаминизированный			**70**					
Хлеб ржаной	70	70	**70**	**2,5**	**0,4**	**32,9**	**142**	
ИТОГО:				***61***	***55***	***175***	***1426***	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***635***	***21,6***	***23,9***	***92,6***	***669,9***	
Куриные мячики с маслом (Технико - технологическая карта № 3, разработана АУ ТО "Центр технологического контроля")			**100/5**	**15,2**	**16,5**	**6,8**	**237**	ТТК, ТК №3
курица потрошеная 1 категории охлажденная	108	47						
или грудка куриная охлажденная	70	47						

или филе куриное охлажденное промышленного производства	50	47						
молоко питьевое	15	15						
или молоко концентрированное	7	7						
или молоко сухое	1,8	1,8						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*8*	*8*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*13*	*13*						
яйцо куриное	9	9						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	48	38						
с 01.01 - 25%	51	38						
мука пшеничная	8	8						
сметана	10	10						
масло растительное для смазки листа	5	5						
масло сливочное на полив	5	5						
или								
Биточки особые (из свинины мясной и филе индейки) с маслом			**100/5**	**12,4**	**13,2**	**10,6**	**211**	**№452-2004**
свинина мясная	29	25						
филе индейки	47	45						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	17	17						
или молоко концентрированное	8	8						
или молоко сухое	2	2						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*9*	*9*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*15*	*15*						
лук репчатый	36	30						
масло сливочное	4	4						
масса припущенного с маслом лука		15						
яйцо куриное	6	6						
сухари пшеничные	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						

ИЛИ								
Котлеты из мяса с маслом			**100/5**	**14,8**	**13,9**	**12,0**	**232**	**№451-2004**
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*6*	*6*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*11*	*11*						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Картофель тушеный			**180**	**3,6**	**6,9**	**31,0**	**201**	**№216-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						
01.11.-31.12. -30%	219	153						
01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	26,6	20						
лук репчатый	33	28						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
масло сливочное	10	10						
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,2**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№458-2006, Москва**
Компот из сухофруктов			**200**	**0,9**	**0,0**	**28,7**	**118**	**№639-2004**
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,7**	**0,2**	**9,4**	**41**	
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38**	

или хлеб витаминизированный			**20**					
ОБЕД			***860***	***29,9***	***36,3***	***123,3***	***936,2***	
Салат "Пестрый" (Технико - технологическая карта №2, разработана АУ ТО "Центр технологического контроля")			**100**	**2,6**	**6,8**	**6,2**	**98**	ТТК, ТК №2
яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом)	44	31						
свекла до 01.01 -20%	70	56						
с 01.01 - 25%	74	56						
масса свеклы вареной очищенной		53						
сыр	12	10,5						
чеснок свежий	1	0,8						
масло растительное	5	5						
Солянка из мяса со сметаной (Технико - технологическая карта №4, разработана АУ ТО "Центр технологического контроля")			**250/20/5**	**4,5**	**8,9**	**12,5**	**148**	ТТК, ТК №4
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
огурцы консервированные	27	15						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	5	5						
маслины	15	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Котлеты из мяса по-домашнему (свинина мясная и говядина) с маслом			**100/5**	**13,2**	**13,9**	**12,0**	**226**	№416-1996
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						

молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
чеснок свежий	1,3	1						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Каша гречневая вязкая			**180**	**5,6**	**5,8**	**24,72**	**173**	**№302-2004**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,5**	**0,1**	**28,0**	**115**	**№518-2013, Пермь**
ИЛИ								
Компот из свежих яблок с ягодами			**200**	**0,2**	**0,0**	**28,2**	**114**	**№2/10-2011, Екатеринбург**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30						
клюква свежемороженая	10,6	10						
или смородина свежемороженая	10,6	10						
или брусника свежемороженая	11,1	10						
сахар	20	20						
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**76**	
или хлеб витаминизированный			**40**					
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**1,8**	**0,3**	**23,5**	**101**	
ИТОГО:				***52***	***60***	***216***	***1606***	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***550***	***18,3***	***16,5***	***81,1***	***549,9***	
Гуляш			**100**	**10,4**	**9,2**	**4,0**	**140**	**№152-2004, Пермь**
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	5	5						

лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	2,5	2,5						
Макаронные изделия отварные			**180**	**4,9**	**6,6**	**39,9**	**239**	**№516-2004**
макаронные изделия	65	65						
масло сливочное	6	6						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на подгарнировку			**70**	**0,7**	**0,2**	**2,8**	**16**	**№ 15/1-2011г., Екатеринбург**
помидоры свежие парниковые	71	70						
или помидоры свежие грунтовые	83	70						
или помидоры консервированные без уксуса	127	70						
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**11,9**	**53**	**№685-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,7**	**0,2**	**9,4**	**41**	
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	
или хлеб витаминизированный			**30**					
ОБЕД			***860***	***27,8***	***29,3***	***139,8***	***932,1***	
Салат из консервированного огурца с луком			**100**	**0,3**	**5,0**	**2,8**	**57**	**№17-2004**
огурцы консервированные без уксуса	147	81						
лук репчатый	18	15						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда								
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из огурцов			**100**	**0,8**	**5,0**	**2,5**	**58**	**14/1-2011, Екатеринбург**
огурцы свежие грунтовые	100	95						
или огурцы свежие парниковые	97	95						
масло растительное	5	5						
Суп гороховый с гренками и мясом		**250/20/10**		**9,1**	**4,8**	**30,2**	**200**	**№139-2004**
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62						
01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						
01.03 - 40%	104	62						
горох лущёный	17,2	17						
лук репчатый	15,5	13						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Зразы рубленные из индейки с сыром			**100**	**12,3**	**12,5**	**12,2**	**211**	**№54-23м-2020, 2021.**
филе грудки индейки	84	80						
молоко питьевое	15	15						
или молоко концентрированное	7	7						
или молоко сухое	2	2						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*8*	*8*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*13*	*13*						
батон	15	15						
яйцо куриное	5	5						
сыр	6	5						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Шницель из мяса			**100**	**14,3**	**13,6**	**12,0**	**228**	**№451-2004**
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	1	1						

вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*6*	*6*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*11*	*11*						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый по деревенски			**180**	**1,4**	**6,1**	**25,9**	**165**	**№208-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						
масса припущенного с маслом лука		10						
Компот из свежемороженой вишни			**200**	**0,1**	**0,0**	**19,0**	**76**	**№357-2002**
вишня	26,4	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	
или хлеб витаминизированный			**60**					
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**1,8**	**0,3**	**23,5**	**101**	
ИТОГО:				***46***	***46***	***221***	***1482***	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***660***	***16,6***	***22,7***	***88,4***	***623,4***	
Каша 5 злаков жидкая			**250**	**7,9**	**8,8**	**37,1**	**259**	**№311-2004**
крупа (овсяная, кукурузная, пшеничная, ячневая, гречневая)	38	38						
или хлопья промышленного производства "5 злаков"	38	38						
сахар	6	6						
соль йодированная	1,3	1,3						

молоко питьевое	229	229						
или молоко концентрированное	105	105						
или молоко сухое	27	27						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	124	124						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	202	202						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд горячий с сыром			**60**	**4,4**	**10,5**	**12,1**	**161**	**№10-2004**
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
батон	30	30						
Какао с молоком			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127**	**№642-1996**
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	15,6	15,6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*70*	*70*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*114,4*	*114,4*						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,7**	**0,2**	**9,4**	**41**	
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,2**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№458-2006, Москва**
ОБЕД			***855***	***30,3***	***25,7***	***143,1***	***922***	
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			**100**	**0,7**	**0,3**	**2,3**	**15**	**№14/1, 15/1-2011г.**
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	53	50						
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			**250/15/5**	**5,1**	**5,9**	**21,0**	**158**	**№34-2004, Пермь**
фрикадельки мясные		**15**						**№112-2004**
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						

вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Биточки из мяса с маслом			**100/5**	**14,8**	**13,9**	**12,0**	**232**	**№451-2004**
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*6*	*6*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*11*	*11*						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Рис отварной			**180**	**4,4**	**4,3**	**40,9**	**220**	**№511-2004**

крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника			**200**	**0,7**	**0,3**	**17,1**	**74**	**№705-2004**
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	
или хлеб витаминизированный			**60**					
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**1,8**	**0,3**	**23,5**	**101**	
ИТОГО:				***47***	***48***	***231***	***1545***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				***52***	***52***	***213***	***1531***	*При двухразовом питании (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-				*45-54*	*46-55*	*192-230*	*360-1632*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				***90***	***92***	***383***	***2720***	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***747***	***23,1***	***25,2***	***76,4***	***624***	
Фрикадельки из кур и говядины			**100**	**14,8**	**13,9**	**7,6**	**215**	**№410-2013, Пермь**
курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	81	35						
или грудка куриная охлажденная	47	35						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	37	35						
говядина 1 категории	48	35						
или говядина полуфабрикат	41	35						
хлеб пшеничный	15	15						
яйцо куриное	9	9						
молоко питьевое	20	20						
или молоко концентрированное	9	9						
или молоко сухое	2	2						
вода кипяченая для концентрированного молока	*11*	*11*						
вода кипяченая для сухого молока	*18*	*18*						
масло растительное для смазки емкости	2,5	2,5						

		или						
Котлеты из мяса			**100**	**14,3**	**13,6**	**12,0**	**228**	**№451-2004**
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*6*	*6*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*11*	*11*						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное с подгарнировкой (помидоры, огурцы)			**230**	**3,9**	**4,7**	**24,8**	**157**	**№520-2004**
Пюре картофельное		**180**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						
01.11.-31.12. -30%	219	153						
01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*15*	*15*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*24,6*	*24,6*						
масло сливочное	6	6						
Овощи свежие (помидоры, огурцы) на подгарнировку		**50**						**№14/1, 15/1-2011г.**
помидоры свежие парниковые	25,5	25						
или помидоры свежие грунтовые	29,5	25						
огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						

Бутерброд с сыром			**20/20**	**3,2**	**6,4**	**10,8**	**114**	**№3-2004**
батон	20	20						
сыр	21	20						
Чай с лимоном			**200/7**	**0,3**	**0,0**	**15,2**	**62**	**№686-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,2**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№458-2006, Москва**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,7**	**0,2**	**9,4**	**41**	
ОБЕД			***845***	***31,7***	***31,8***	***133,7***	***946***	
Салат из свеклы отварной с огурцами			**100**	**1,3**	**5,1**	**7,8**	**82**	**№21-2001, Пермь**
свекла до 01.01 -20%	100	80						
с 01.01 - 25%	106	80						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
масло растительное	5	5						
Суп лапша домашняя с курицей			**250/10**	**7,1**	**8,1**	**13,5**	**155**	**№148-2004**
курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14						
ИЛИ Суп-лапша домашняя, с мясными фрикадельками			**250/15**	**6,4**	**7,3**	**13,5**	**145**	**№148-2004**
фрикадельки мясные		**15**						**№112-2004**
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
лапша домашняя		**20**						**№549-2004**
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						

соль йодированная	0,5	0,5						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Шницель из птицы с маслом			**100/5**	**17,1**	**9,7**	**11,6**	**202**	№54-24м-2020-2021,
курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	186	80						
или грудка куриная охлажденная	107	80						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	84	80						
хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	14	14						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	2	2						
вода кипяченая для концентрированного молока	*8*	*8*						
вода кипяченая для сухого молока	*12*	*12*						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное	2,5	2,5						
масло сливочное на полив	5	5						
ИЛИ								
Шницель из мяса с маслом			**100/5**	**14,8**	**13,9**	**12,0**	**232**	№451-2004
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*6*	*6*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*11*	*11*						

лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Овощи тушеные в соусе			**180**	**3,4**	**3,7**	**22,7**	**138**	**№18/3-2011, Екатеринбург**
капуста белокочанная свежая	113	90						
горошек зеленый консервированный	55	36						
или кабачки	54	36						
или перец свежий	48	36						
или перец свежемороженый	38	36						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48	36						
01.11.-31.12. -30%	51	36						
01.01-29.02 - 35%	55	36						
01.03 - 40%	60	36						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	5	5						
сметана	15	15						
мука пшеничная	1,5	1,5						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,5**	**0,1**	**28,0**	**115**	**№518-2013, Пермь**
ИЛИ								
Компот из сухофруктов			**200**	**0,9**	**0,0**	**28,7**	**118**	**№639-2004**
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	
или хлеб витаминизированный			**60**					
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**1,8**	**0,3**	**23,5**	**101**	
ИТОГО:				***55***	***57***	***210***	***1570***	
8 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой			***620***	***21,4***	***19,9***	***87,1***	***615,7***	
			200	**16,8**	**18,9**	**4,6**	**256**	**№284-1996**
яйцо куриное	125	125						
молоко питьевое	47	47						
или молоко концентрированное	22	22						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*25*	*25*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*41*	*41*						
масло растительное	3	3						
масса готового омлета		165						
масло сливочное на полив	5	5						
Овощи на подгарнировку		30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						№244-2006,Москва
или горошек зеленый свежемороженый	32	30						
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
ИЛИ								
Овощи свежемороженые припущенные		**30**						
фасоль зеленая стручковая замороженная	36,8	35						№524-2004
или овощная смесь свежемороженая	36,8	35						
Бутерброд с джемом или повидлом			**30/30**	**2,9**	**0,6**	**41,5**	**183**	**№2-2004**
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**11,9**	**53**	**№685-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,1**	**0,3**	**14,1**	**62**	
Фрукты в ассортименте			**160**	**0,4**	**0,1**	**15,0**	**63**	**№458-2006, Москва**
ОБЕД			***880***	***30,2***	***25,5***	***137,1***	***897,1***	
Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими			**100**	**1,3**	**4,2**	**3,9**	**59**	**№5-2013, Пермь**

капуста белокочанная свежая	123	98						
масса капусты, стертой с солью		62						
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая								
огурцы свежие парниковые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
или лимон для сока	12	5						
масло растительное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			**250/50**	**5,9**	**4,7**	**19,8**	**145**	**№41-2001, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
фрикадельки		50						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	66	49						
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	74	49						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	89	49						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	3	3						
вода питьевая	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Птица, в соусе с томатом			**100**	**13,9**	**11,4**	**3,8**	**173**	**№405-2013, Пермь**
филе куриное или филе грудки индейки	73	69						
масло растительное	4	4						
масса тушеной мякоти птицы		50						

лук репчатый	9,5	8						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
мука пшеничная	2	2						
чеснок	1,2	0,9						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
вода питьевая	50	50						
ИЛИ								
Гуляш			100	10,4	9,2	4,0	140	№152-2004, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	2,5	2,5						
Рис отварной			180	4,4	4,3	40,9	220	№511-2004
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
масло сливочное	5	5						
Компот из свежемороженой смородины			200	0,1	0,0	19,0	76	№357-2002
смородина	26,4	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				52	45	224	1513	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			550	19,2	18,3	95,5	623,2	

Овощи свежие (огурцы)			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**№70-2006, Москва**
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**№101-2004**
Плов из говядины			**230**	**12,9**	**14,5**	**37,3**	**331**	**№443-2004**
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	10	10						
масса тушеного мяса		**50**						
крупа рисовая	61	61						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**20**	**1,2**	**1,4**	**12,5**	**67**	
Кофейный напиток			**200**	**1,9**	**1,7**	**17,0**	**91**	**№253-2004, Пермь**
кофейный напиток	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
или молоко концентрированное	23	23						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*27*	*27*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*44*	*44*						
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**1,8**	**0,4**	**17,4**	**81**	
или хлеб витаминизированный			**40**					
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,7**	**0,2**	**9,4**	**41**	
ОБЕД			***850***	***33,2***	***31,8***	***119,5***	***895,0***	
Салат "Несвижский"			**100**	**5,1**	**9,7**	**5,2**	**129**	**№63-2004**
сельдь слабого посола (пресервы)	32	30						
свекла до 01.01 -20%	27,5	22						

с 01.01 - 25%	29,3	22						
морковь до 01.01.-20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21,3	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	29	22						
01.11.-31.12. -30%	31	22						
01.01-29.02 - 35%	34	22						
01.03 - 40%	37	22						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**63,9**	**№22-2013, Пермь**
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной			**250/10/5**	**7,5**	**4,9**	**12,1**	**123**	**№111-2004**
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла - до 01.01 -20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
капуста свежая белокочанная	28	22						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
фасоль	15	15						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						

сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом			**100/5**	**11,3**	**11,6**	**12,4**	**199**	**№498-2004**
филе куриное или индейки	71	67						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	20	20						
или молоко концентрированное	9	9						
или молоко сухое	2	2						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*11*	*11*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*18*	*18*						
яйцо куриное	7	7						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
ИЛИ								
Биточки из мяса с маслом			**100/5**	**14,8**	**13,9**	**12,0**	**232**	**№451-2004**
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*6*	*6*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*11*	*11*						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						

Капуста тушёная			**180**	**3,7**	**4,7**	**14,9**	**117**	**№534-2004**
капуста белокочанная свежая	258	206						
масло растительное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	3	3						
сахар	3	3						
Компот из кураги			**200**	**1,0**	**0,0**	**25,2**	**105**	**№638-2004**
курага	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	
или хлеб витаминизированный			**60**					
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**1,8**	**0,3**	**23,5**	**101**	
ИТОГО:				***52***	***50***	***215***	***1518***	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***572***	***16,6***	***28,3***	***68,3***	***594,3***	
Бутерброд с маслом			**30/10**	**1,6**	**7,4**	**13,2**	**126**	**№1-2004**
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
Суфле творожное со сладкой глазурью			**200**	**12,2**	**17,8**	**35,5**	**351**	**№19/3-2011, Екатеринбург**
творог	163	160						
сметана	10	10						
яйцо куриное	10	10						
сахар	5	5						
мука пшеничная	12	12						
джем промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	31	30						
масло сливочное на смазку емкости	3	3						

Чай с лимоном			**200/7**	**0,3**	**0,0**	**15,2**	**62**	**№686-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Йогурт в ассортименте	129	125	**125**	**2,5**	**3,1**	**4,4**	**56**	**№698-2004**
ОБЕД			***870***	***35,5***	***28,3***	***128,9***	***909,7***	
Салат из капусты белокочанной с морковью			**100**	**1,6**	**5,1**	**9,6**	**90,7**	**№4-2013, Пермь**
капуста белокочанная	105	84						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста и морковь нового урожая или другой салат								
сахар	4	4						
кислота лимонная	0,12	0,12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
или								
Овощи свежие или консервированные (помидоры)			**100**	**1,0**	**0,3**	**4,0**	**23**	**№ 15/1-2011г., Екатеринбург**
помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или помидоры консервированные без уксуса	182	100						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			**250/10/5**	**4,7**	**5,2**	**14,4**	**123**	**№129-1996**
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупа (перловая, или рисовая)	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						

огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Рыба запечённая с маслом			**120/5**	**20,3**	**12,4**	**6,2**	**218**	**№310-1996**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
или ряпушка неразделанная	166	143						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			**180**	**3,6**	**4,5**	**23,1**	**147**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153						
01.11.-31.12. -30%	219	153						
01.01-29.02 - 35%	236	153						
01.03 - 40%	256	153						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*15*	*15*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*24,6*	*24,6*						
масло сливочное	6	6						
Кисель из свежих ягод			**200**	**0,2**	**0,1**	**21,5**	**88**	**№505-2013, Пермь**
вишня свежемороженая	25,4	24						
или смородина свежемороженая	25,4	24						
сахар	15	15						
крахмал	6	6						
Хлеб ржаной			**70**	**3,3**	**0,7**	**30,6**	**142**	
или хлеб витаминизированный			**70**					

Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				***52***	***57***	***197***	***1504***	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба"			***650***	***13,8***	***17,0***	***89,5***	***570,8***	
			200	7,8	8,9	35,1	252	№93-2001, Пермь
крупа рисовая	15	15						
крупа пшенная	11	11						
сахар	6	6						
молоко питьевое	172	172						
или молоко концентрированное	79	79						
или молоко сухое	21	21						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*93*	*93*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*151*	*151*						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)			200	8,3	9,6	30,8	243	№269-2013, Пермь
крупа пшено	40	40						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*70*	*70*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*114*	*114*						
масса каши		155						
для сиропа:		25						
сахар	5	5						
вода питьевая	25	25						
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	35	20						
масса яблок припущенных с сиропом		44						

масло сливочное	5	5						
Сырная палочка (Технико - технологическая карта №5, разработана АУ ТО "Центр технологического контроля")			**90**	**5,4**	**8,0**	**27,5**	**204**	ТТК, ТК5
мука пшеничная	54	54						
сыр	19	18						
масло сливочное	27	27						
сметана	9	9						
дрожжи прессованные	1,8	1,8						
или дрожжи сухие	0,5	0,5						
молоко питьевое	3,6	3,6						
или молоко концентрированное	2	2						
или молоко сухое	0,4	0,4						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*2*	*2*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*3*	*3*						
яйцо для смазки изделия	4,5	4,5						
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						
Фрукты в ассортименте			**160**	**0,4**	**0,1**	**15,0**	**63**	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**11,9**	**53**	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
ОБЕД			***860***	***29,3***	***29,8***	***110,1***	***823,2***	
Винегрет овощной с фасолью			**100**	**1,8**	**5,1**	**5,8**	**76**	№76-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
свекла до 01.01 -20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
огурцы консервированные без уксуса	29	16						
фасоль консервированная в собственном соку	58	35						

масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат "Полонынский"			**100**	**1,4**	**5,2**	**6,0**	**76**	**№24-2004**
помидоры свежие парниковые	30	25						
или помидоры свежие грунтовые	26	25						
огурцы свежие парниковые	23,5	23						
или огурцы свежие грунтовые	24	23						
перец свежий	16	12						
капуста свежая белокочанная	44	35						
лимонная кислота	0,9	0,9						
сахар	1	1						
масло растительное	5	5						
Суп из овощей с яйцом, с курицей			**250/10**	**7,3**	**8,3**	**11,2**	**149**	**№14/2-2011, Екатеринбург**
курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14						
ИЛИ Суп из овощей с яйцом, с мясом			**250/10**	**6,7**	**7,6**	**11,2**	**140**	**№14/2-2011, Екатеринбург**
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	10	10						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Печень, тушеная в соусе			**120**	**10,5**	**9,9**	**5,5**	**153**	**№401-2013, Пермь**
печень говяжья	146	121						

мука пшеничная	6	6						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		80						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						
Каша гречневая вязкая			**180**	**5,6**	**5,8**	**24,72**	**173**	**№302-2004**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,0**	**90**	**№518-2013, Пермь**
или								
Компот из урюка			**200**	**1,0**	**0,0**	**22,1**	**92**	**№638-2004**
урюк	20	20						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	
или хлеб витаминизированный			**40**					
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**1,8**	**0,3**	**23,5**	**101**	
ИТОГО:				***43***	***47***	***200***	***1394***	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			***595***	***18,0***	***21,7***	***95,1***	***647,1***	
Бутерброд с маслом			**30/10**	**1,6**	**7,4**	**13,2**	**126**	**№1-2004**
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
Макаронные изделия отварные с сыром, с маслом			**200/5**	**11,2**	**10,7**	**34,0**	**277**	**№295-2013, Пермь**
макаронные изделия	62	62						
вода питьевая	372	372						

масса отварных макаронных изделий		175						
масло сливочное	10	10						
сыр	17	15						
масло сливочное на полив при подаче	5	5						
Какао с молоком			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127**	**№642-1996**
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	15,6	15,6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*70*	*70*						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*114,4*	*114,4*						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,2**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№458-2006, Москва**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	
или хлеб витаминизированный			**20**					
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,7**	**0,2**	**9,4**	**41**	
ОБЕД			***810***	***32,2***	***27,7***	***118,4***	***848,0***	
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,1**	**0,3**	**58**	**№300-2013, Пермь**
Салат картофельный с кукурузой и морковью			**100**	**1,7**	**5,0**	**5,7**	**75**	**№73-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48						
01.11.-31.12. -30%	69	48						
01.01-29.02 - 35%	74	48						
01.03 - 40%	80	48						
масса отварного картофеля		**45**						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	37	22						
морковь до 01.01 - 20%	41	33						
с 01.01 - 25%	44	33						
масса отварной моркови		**30**						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			**100**	**0,7**	**0,3**	**2,3**	**15**	**№14/1, 15/1-2011г.**

помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	53	50						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной		**250/15/5**		**4,6**	**5,2**	**10,2**	**106**	**№124-2004**
фрикадельки мясные		**15**						**№112-2004**
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
капуста белокочанная свежая	66	53						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Жаркое по-домашнему			**200**	**16,2**	**17,2**	**16,5**	**286**	**№ 436-2004**
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	3	3						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	160	120						
01.11.-31.12. -30%	172	120						
01.01-29.02 - 35%	185	120						

01.03 - 40%	200	120						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
масло растительное	10	10						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,5**	**0,1**	**28,0**	**115**	**№518-2013, Пермь**
ИЛИ								
Компот из свежих яблок с ягодами			**200**	**0,2**	**0,0**	**28,2**	**114**	**№2/10-2011, Екатеринбург**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30						
клюква свежемороженая	10,6	10						
или смородина свежемороженая	10,6	10						
или брусника свежемороженая	11,1	10						
сахар	20	20						
Хлеб пшеничный			**70**	**3,3**	**0,7**	**30,6**	**142**	
или хлеб витаминизированный			**70**					
Хлеб ржаной	70	70	**70**	**2,5**	**0,4**	**32,9**	**142**	
ИТОГО:								
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				***50***	***49***	***214***	***1495***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-				***51***	***51***	***210***	***1499***	*При двухразовом питании (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				***45-54***	***46-55***	***192-230***	***360-1632***	
				90	***92***	***383***	***2720***	

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №2345 от 16.06.2022 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше

№	Наименование продуктов	Количество продуктов в г, мл, нетто*	Количество продуктов в г, мл, нетто при двухразовом питании (завтрак, обед)	Фактически получено, г												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной	120	67,8	70	50	70	70	70	70	70	80	70	50	50	90	810	67,5	100
2	Хлеб пшеничный	200	109,0	225	60	97	88	139	118	113	90	119	100	40	120	1309	109,0	100
3	Мука пшеничная	20	11,8	0	22	0	8	7	0	12	2	9	22	61	0	142	11,9	100
4	Крупы, бобовые	50	39,0	10	79	12	45	17	103	0	65	61	5	71	0	468	39,0	100
5	Макаронные изделия	20	12,2	0	0	0	0	65	0	20	0	0	0	0	62	147	12,3	100
6	Картофель	187	162,7	224	227	180	191	232	43	189	100	37	228	95	198	1944	162,0	100
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	224,0	213	217	178	218	221	198	292	217	521	124	122	156	2676	223,0	100
8	Фрукты свежие	185	127,7	160	150	181	181	26	150	157	185	0	31	160	150	1531	127,6	100
9	Сухофрукты	20	6,2	0	0	0	25	0	25	0	0	25	0	0	0	75	6,3	100
10	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	23,6	16	12	40	15	27	32	15	27	29	39	18	15	284	23,7	100
11	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	100,0	200	200	0	200	0	0	200	0	0	0	200	200	1200	100,0	100
12	Кондитерские изделия	15	9,2	30	0	0	0	0	0	0	30	20	30	0	0	110	9,2	100
13	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	100
14	Какао	1,2	0,8	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	10	0,8	100
15	Кофейный напиток	2	0,7	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8	0,7	100
16	Чай	2	1,2	0	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	0	14	1,2	100
17	Мясо 1-й категории	78	53,4	16	17	0	106	95	91	109	0	95	16	0	96	641	53	100
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	33,4	0	0	62	47	80	0	49	69	67	0	26	0	400	33,3	100
19	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	16,4	0	75	0	0	0	0	0	0	0	0	121	0	196	16,3	100
20	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	50,4	148	125	60	0	0	0	0	98	30	143	0	0	604	50,3	100
21	Молоко	350	99,8	97	28	30	27	15	359	60	47	70	153	176	130	1192	99,3	100
22	Кисломолочная пищевая продукция	*180*	*20,9*	125	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	0	250	20,8	100
23	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	26,7	0	0	160	0	0	0	0	0	0	160	0	0	320	26,7	100
24	Сметана	10	9,2	5	18	6	15	0	5	15	0	5	15	22	5	110	9,2	100
25	Сыр	15	9,5	0	15	20	0	5	20	20	0	0	0	18	15	113	9,4	100
26	Масло сливочное	35	22,1	16	21	10	31	17	20	16	15	10	35	44	30	265	22,1	100
27	Масло растительное	18	12,6	8	16	13	12	13	2	15	11	22	11	11	18	151	12,5	100
28	Яйцо, шт.	40	34,0	125	38	6	13	5	5	14	128	7	10	15	41	407	33,9	100
29	Крахмал	4	1,0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	6	0	0	12	1,0	100
30	Специи	2	1,2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,2	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	3,0	100

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 12 лет и старше

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак	% выполнения	Обед	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона		30-35% от суточного рациона		50 - 60% от суточного рациона	
	544-680		**814-950**		**1360/1632**	
1 день	667	25	924	34	1591	59
2 день	614	23	924	34	1538	57
3 день	612	23	814	30	1426	53
4 день	670	25	936	34	1606	59
5 день	550	20	932	34	1482	55
6 день	623	23	922	34	1545	57
ИТОГО в среднем за неделю	**623**	**23**	**909**	**33**	**1531**	**56**
7 день	624	23	946	35	1570	58
8 день	616	23	897	33	1513	56
9 день	623	23	895	33	1518	56
10 день	594	22	910	33	1504	55
11 день	571	21	823	30	1394	51
12 день	647	24	848	31	1495	55
ИТОГО в среднем за неделю	**613**	**23**	**886**	**33**	**1499**	**55**
Итого в среднем за день	**618**	**23**	**898**	**33**	**1515**	**56**

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	550	**800**
1 день	585	1075
2 день	720	900
3 день	597	800
4 день	635	860
5 день	550	860
6 день	660	855
7 день	747	845
8 день	620	880
9 день	550	850
10 день	572	870
11 день	650	860
12 день	595	810

УТВЕРЖДАЮ:

_____

_____

_____

Рацион питания детей в возрасте с 12 лет и старше

№	Наименование продуктов	Норма продуктов в день на 1 ребенка г, мл, нетто при двухразовом питании (завтрак, обед)	Количество продуктов в день на 1 ребенка в г, мл (нетто) при двухразовом питании (завтрак, обед) в течение 12 дней	% выполнения
1	Хлеб ржаной	120	67,5	100
2	Хлеб пшеничный	200	109,0	100
3	Мука пшеничная	20	11,9	100
4	Крупы, бобовые	50	39,0	100
5	Макаронные изделия	20	12,3	100
6	Картофель	187	162,0	100
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества	320	223,0	100
8	Фрукты свежие	185	127,6	100
9	Сухофрукты	20	6,3	100
10	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих	35	23,7	100
11	Соки	200	100,0	100
12	Кондитерские изделия	15	9,2	100
13	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,0	100
14	Какао	1,2	0,8	100
15	Кофейный напиток	2	0,7	100
16	Чай	2	1,2	100
17	Мясо 1-й категории	78	53,4	100
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	33,3	100
19	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	16,3	100
20	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	50,3	100
21	Молоко	350	99,3	100
22	Кисломолочная пищевая продукция	180	20,8	100
23	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	26,7	100
24	Сметана	10	9,2	100
25	Сыр	15	9,4	100
26	Масло сливочное	35	22,1	100
27	Масло растительное	18	12,5	100
28	Яйцо, шт.	40	33,9	100
29	Специи	2	1,2	100
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	100

* - среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"