



Утверждено:

Директор МБОУ "Гимназия" г. Югорск

В.В. Погребняк

Примерное 12-ти дневное меню для питания обучающихся в МБОУ "Гимназия" г. Югорск

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

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

Приемы пищи : завтрак, обед

Разработано АУ ТО "Центр Технологического контроля" г. Тюмень

2021 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2205 от 04.08.2021 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					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом и сыром			605	18,5	21,4	81,7	593,4	№1,3-2004
батон	30	30						
масло сливочное	5	5	30/20/5	5,8	9,2	16,2	171	
сыр	21	20						
Каша "Дружба"			200	7,8	8,9	35,1	252	№93-2001, Пермь
крупа рисовая	15	15						
крупа пшеничная	11	11						
сахар	6	6						
молоко питьевое	172	172						
или молоко концентрированное	79	79						
или молоко сухое	21	21						
вода кипяченая для восстановления молока	93	93						
концентрата								
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						

ЗАВТРАК

Овощи свежие или консервированные (помидоры)		560	19,0	18,9	90,0	610,4	
помидоры свежие парниковые	102	100					№151/2011г., Екатеринбург
или помидоры свежие грунтовые	118	100				23	
или помидоры консервированные без уксуса	182	100					
Плов из птицы		200	12,9	14,1	33,4	312	№406-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	147	131					
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	104	70					
или филе куриное охлажденное промышленного производства	73	70					
Масса отварной птицы (мякоть)		50					
крупа рисовая	51	51					
морковь до 01.01.-20%	44	35					
с 01.01 - 25%	47	35					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	8	8					
ИЛИ							
Плов из говядины		200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
говядина 1 категории	107	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
масло растительное	8	8					
Масса тушеного мяса		50					
крупа рисовая	51	51					
морковь до 01.01.-20%	21	17					
с 01.01 - 25%	23	17					
лук репчатый	10	8					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8					
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004

свекла до 01.01 -20%	20	16							
с 01.01 - 25%	21	16							
морковь до 01.01 -20%	17,5	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
огурцы консервированные без уксуса	29	16							
фасоль консервированная в собственном соку	58	35							
масло растительное	5	5							

ИЛИ

Салат "Полоньский"									
помидоры свежие парниковые	30	25	100	1,4	5,2	6,0	76	№24-2004	
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 кудрявый с курицей (Технико-технологическая карта, разработана Центром									
технологического контроля, ТК № 1)			250/10	6,9	4,8	8,3	104	ТК № 1	
курица потрошенная 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							
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							
крупа пшено	3	3							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом			572	26,9	31,8	58,0	625,8		
			30/10	1,6	7,4	13,2	126	№1-2004	
	Батон	30							
	Масло сливочное	10							
Суфле творожное с молоком сгущенным			200	22,5	21,3	25,2	383		№365-2004
	Творог	124							
	Сметана	16							
	Яйцо куриное	9							
	Сахар	13							
	Мука пшеничная	13							
	Молоко питьевое	26							
	Или молоко концентрированное	12							
	Или молоко сухое	3							
	Вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	14							
	Вода кипяченая для восстановления молока сухого	22							
	Масло сливочное на смазку	5							
	Масса готового суфле								
	Молоко сгущенное с сахаром	30							
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62		№686-2004
	Чай-заварка	2							
	Сахар	15							
	Лимон	8							
Йогурт в ассортименте			125	2,5	3,1	4,4	56		№698-2004
		129							
ОБЕД									
Салат из капусты белокачанной с морковью			870	35,5	28,3	128,9	909,7		№4-2013, Пермь
			100	1,6	5,1	9,6	90,7		

капуста белокочанная	105	84								
морковь до 01.01.-20%	12,5	10								
с 01.01 - 25%	13,3	10								
<i>капуста и морковь старого урожая используются в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>										
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)										
помидоры свежие парниковые	102	100			100	1,0	0,3	4,0	23	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
или помидоры свежие грунтовые	118	100								
или помидоры консервированные без уксуса	182	100								
Рассолы Ленинградский с мясом и сметаной										
говядина 1 категории	22	16			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
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								

ИТОГО:

62

60

187

1535

4 день

Химический состав

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал		
ЗАВТРАК									
Овощи свежие (огурцы)									
огурцы свежие грунтовые	105	100	630	20,2	19,2	74,2	549,7	№70-2006, Москва	
или огурцы свежие парниковые	102	100	100	0,7	0,1	1,9	11,3		
ИЛИ									
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)									
Тертели из мяса с соусом	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004	
говядина 1 категории	90	66	100/50	10,4	11,2	12,5	192	№461-2004	
или говядина полугуфабрикат	78	66							
хлеб пшеничный	15	15							
молоко питьевое	20	20							
лук репчатый	25	21							
масло сливочное	10	10							
масса припущенного с маслом лука									
мука пшеничная	3	3							
Соус томатный		50						№587-2004	
вода питьевая	48	48							
масло сливочное	2,3	2,3							
мука пшеничная	2,3	2,3							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)									
морковь до 01.01.-20%	3,8	3							
с 01.01 - 25%	4	3							
лук репчатый	1,2	1							

или филе куриное охлажденное промышленного производства	144	137								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5								
чеснок	0,6	0,5								
масло растительное	2	2								

ИЛИ

Биточки из мяса с маслом										
	говядина 1 категории	101	74		100/5	14,8	13,9	12,0	232	№451-2004
	или говядина полуфабрикат	87	74							
	хлеб пшеничный	18	18							
	молоко питьевоe	12	12							
	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									
	курага	25	25		200	1,0	0,0	25,2	105	№638-2004
	сахар	10	10							
	Хлеб пшеничный	60	60		60	2,8	0,6	26,2	122	

или хлеб витаминизированный

Хлеб ржаной

	60								
ИТОГО:	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101		
	55	55	55	181	1437				

5 ДЕНЬ

Наименование блюда

Брутто, г

Нетто, г

Химический состав

ЗАВТРАК

Омлет натуральный с маслом с подгарировкой

	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал		
яйцо куриное	125	125	620	21,4	19,9	87,1	615,7		
молоко питьевое	47	47	200	16,8	18,9	4,6	256	№284-1996	
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 подгарировку		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						№924-2004	
или овощная смесь свежемороженая	36,8	35							
Бутерброд с джемом или повидлом			30/30	2,9	0,6	41,5	183		
батон	30	30						№2-2004	

Суп лапша домашняя с курицей		250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
курица потрошенная 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 №549-2004		20					
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 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					

	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													
	капуста белокочанная свежая	113	90		180	3,4	3,7	22,7	138		№18/3-2011, Екатеринбург		
	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		№638-2004		
	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:

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):	58	56	219	1606	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):	45-54	46-55	192-230	360-1632	Гри бухгалтерский питание (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	90	92	383	2720	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная жидкая			610	18,8	23,7	80,3	608,8		
крупа пшеничная	40	40	200	8,8	9,7	28,4	236	№311-2004	
сахар	6	6							
молоко питьевое	168	168							
или молоко концентрированное	77	77							
или молоко сухое	20	20							
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	91	91							
вода кипяченая для восстановления молока сухого	148	148							
масло сливочное	5	5							
ИЛИ									
Каша "Полгурри" жидкая			200	7,5	9,1	28,5	226	№78/4-2011, Екатеринбург	
крупа гречневая	15	15							
крупа рисовая	16	16							
молоко питьевое	176	176							
или молоко концентрированное	81	81							
или молоко сухое	21	21							
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	95	95							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
8 день										
ИТОГО:										
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			
ЗАВТРАК										
Овощи свежие или консервированные (помидоры)										
помидоры свежие парниковые	102	100	585	22,2	23,3	70,1	578,1			№ 15/1-2011г., Екатеринбург
или помидоры свежие грунтовые	118	100	100	1,0	0,3	4,0	23			
или помидоры консервированные без уксуса	182	100								
Биточки по - белоруски с маслом			100/5	14,7	16,0	8,1	235			№467-2004
говядина полугуфабрикат	120	102								
или говядина 1 категории	139	102								
лук репчатый	17	14								
молоко питьевое	18	18								
яйцо куриное	10	10								
масло растительное	4	4								
масло сливочное	5	5								
Макаронные изделия отварные			180	4,9	6,6	39,9	238			№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65								
масло сливочное	6	6								
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	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41			

или хлеб витаминизированный		ОБЕД		20								
Салат из консервированного огурца с луком				930	32,7	26,2	133,3	897,8				
огурцы консервированные без уксуса	147	81		100	0,3	5,0	2,8	57			№17-2004	
лук репчатый	18	15										
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и учесть закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>												
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 гречками 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										
Рыба, тушеная в томате с овощами				120/50	17,2	9,4	5,7	176			№343-2013, Пермь	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом			645	27,1	26,4	81,3	670,3		
			30/10	1,6	7,4	13,2	126	№1-2004	
	батон	30							
	масло сливочное	10							
Котлеты рубленные из птицы			100	16,8	9,5	14,2	210	№498-2004	
	курица потрошенная 1 категории охлажденная	181							
	или грудка куриная охлажденная	115							
	или филе куриное охлажденное промышленного производства	82							
	хлеб пшеничный	18							
	молоко питьевое	20							
	или молоко концентрированное	9							
	или молоко сухое	2,4							
	вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	11							
	вода кипяченая для восстановления молока сухого	18							
	яйцо куриное	6							
	сухари	10							
	масло растительное для смазки листа	2							
ИЛИ									
Колбаски из говядины			100	15,7	12,4	3,5	188	№32-1992	
	говядина 1 категории	114							
	или говядина полуфабрикат	99							
	морковь до 01.01.-20%	25							
	с 01.01 - 25%	27							
	лук репчатый	12							
	чеснок свежий	1,8							

	сухари	6	6							
	Масло растительное	2	2							
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							
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 ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41		
ОБЕД				845	26,9	29,4	136,3	914		
Салат Пестрый (Технико-технологическая карта, разработана Центром Технологического контроля, ТК № 2)				100	2,6	6,8	6,2	98		ТК №2
	яблоки свежие (очищенные от кожуры с удаленным семенным гнездом)	44	31							
	свежета до 01.01 -20%	70	56							

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													№2710-2011, Екатеринбург
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30																		
клубка свежемороженая	10,6	10																		
или смородина свежемороженая	10,6	10																		
или брусника свежемороженая	11,1	10																		
сахар	20	20																		
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													

ИТОГО:

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
ЗАВТРАК			617	32,8	31,2	63,2	665,0			
Запеканка из творога со сгущенным 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								

масса тушеной курицы (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										
говядина 1 категории	107	79			200	16,2	17,2	16,5	286	№ 436-2004
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	3,5	1,0	28,4	133		
	или хлеб витаминизированный	70	70						
	Хлеб ржаной	70	70	2,5	0,4	32,9	142		
ИТОГО:		70	70	63	57	183	1492		
11 День									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Овощи свежие или консервированные (помидоры)									
	помидоры свежие парниковые	102	100	735	19,9	26,4	82,6	651,6	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
	или помидоры свежие грунтовые	118	100	100	1,0	0,3	4,0	23	
	или помидоры консервированные без уксуса	182	100						
Котлета рыбная с маслом									
	Минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	111	82	100/5	13,1	15,4	9,0	227	№9/7-2011, Екатеринбург
	или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	123	82						
	или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	149	82						
	хлеб пшеничный	7	7						
	Молоко сухое	1,2	1,2						
	вода питьевая	5	5						
	лук репчатый	11	9						
	чеснок свежий	1,3	1						
	масло сливочное	10	10						

	яйцо куриное	5	5																
	сахари	10	10																
	масло растительное	3	3																
	масло сливочное	5	5																

ИЛИ

**Коллета по-Волжски (Технико-технологическая карта, разработана Центром
Технологического контроля, ТК №3)**

	горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	84	59		100/5	12,7	14,0	3,8	192	ТК №3
	или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	101	59							
	или минтай потрошенный (филе с кожей без костей)	80	59							
	свинина мясная	54	46							
	лук репчатый	11	9							
	молоко питьевое	6	6							
	яйцо куриное	9	9							
	мука пшеничная	5	5							
	масло растительное	3	3							
	масло сливочное	5	5							
	Картофель тушеный				180	3,8	10,3	31,0	232	№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	15	15							
	Чай с сахаром				200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004

масло растительное	5	5																			
масса тушеной печени		70																			
мука пшеничная	4	4																			
сметана	12,5	12,5																			
вода питьевая	37,5	37,5																			
лук репчатый	14	12																			
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																					
	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50						200		0,3		0,3		20,4		86				№251-2001, Пермь
	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																					
		40	40						40		1,4		0,4		18,8		82				
ИТОГО:																					

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал	№284-1996	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой			585	25,7	24,7	85,6	666,6		
	яйцо куриное	125	125						
	молоко питьевое	47	47						
	или молоко концентрированное	22	22						

Хлеб пшеничный	20	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	
или хлеб витаминизированный			20						
Хлеб ржаной	20	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
	ОБЕД								
Винегрет овощной			875	22,4	27,7	127,9	845,3		
			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						
Рассолыник домашний с мясом, со сметаной			250/10/5	4,6	5,8	15,6	133		№131-2004
	говядина 1 категории	22	16						
	или говядина полуфабрикат	19	16						
	капуста белокочанная свежая	25	20						
	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						

	говядина 1 категории	101	74										
	или говядина полуфабрикат	87	74										
	Хлеб пшеничный	18	18										
	Молоко питьевое	12	12										
	лук репчатый	10	8										
	яйцо куриное	4	4										
	мука пшеничная или сухари	10	10										
	Масло растительное	2	2										
	Масло сливочное на поллив	5	5										
	Капуста тушёная												
	капуста белокочанная свежая	258	206			180	3,7	4,7	14,9	117		№534-2004	
	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										
	Сок в ассортименте	200	200			200	0,5	0,1	28,0	115		№518-2013, Пермь	
	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:												
	ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):					48	52	52	214	1512		Пермь	
						52	52	52	208	1509		августовоми	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)/50-					
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:					
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПин	45-54	46-55	192-230	360-1632	питанию (завтрак, обед)
	90	92	383	2720	