

**Меню приготавливаемых блюд  
для питания детей школьного возраста с аллергией на молочный белок  
завтрак, обед**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

**ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2284 от 09.03.2022 г.**

**В ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2252 от 21.12.2021 г. внесены изменения по исключению  
продуктов содержащих молочный белок**

**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	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>620</b>	<b>15,1</b>	<b>13,6</b>	<b>92,0</b>	<b>549,9</b>	
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)			60	10,1	7,9	22,5	202	
<b>ИЛИ</b>								
Булочка школьная (на воде и масле растительном)			60	5,9	2,9	41,5	216	№574-2013, Пермь
	мука пшеничная	41	41					
	мука пшеничная на подпыл	2	2					

сахар	3	3						
масло растительное	2	2						
дрожжи прессованные	0,7	0,7						
или дрожжи сухие	0,18	0,18						
соль йодированная	0,7	0,7						
вода питьевая	24	24						
масло растительное для смазки изделия	0,5	0,5						
масло растительное для смазки листа	0	0,2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			<b>30/30</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>41,5</b>	<b>183</b>	<b>№2-2004</b>
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
<b>Каша "Дружба" жидкая <u>на воде</u></b>			<b>200</b>	<b>3,7</b>	<b>5,4</b>	<b>27,2</b>	<b>172</b>	<b>№93-2001, Пермь</b>
крупа рисовая	15	15						
крупа пшеничная	11	11						
сахар	6	6						
<u>вода питьевая</u>	172	172						
соль йодированная	1	1						

<u>масло растительное</u>	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Каша пшенная жидкая <u>на воде</u></b>			<b>200</b>	<b>3,7</b>	<b>5,5</b>	<b>24,8</b>	<b>163,5</b>	<b>№311-2004</b>
крупa пшено	25	25						
<u>вода питьевая</u>	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
<u>масло растительное</u>	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>160</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>63</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>845</b>	<b>25,9</b>	<b>30,4</b>	<b>132,3</b>	<b>903,4</b>	
<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>			<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>75</b>	<b>№73-2013, Пермь</b>
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						
<b>масса отварного картофеля</b>		<b>45</b>						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	37	22						
морковь до 01.01 - 20%	41	33						
с 01.01 - 25%	44	33						
<b>масса отварной моркови</b>		<b>30</b>						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Овощи свежие (помидоры, огурцы)</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>15</b>	№14/1, 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	53	50						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками БЕЗ СМЕТАНЫ</b>			<b>250/15</b>	<b>4,4</b>	<b>5,1</b>	<b>10,2</b>	<b>104</b>	№124-2004
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>15</b>						№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						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Гуляш</b>			<b>100</b>	<b>10,4</b>	<b>9,2</b>	<b>4,0</b>	<b>140</b>	<b>№152-2004, Пермь</b>
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						
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>10,3</b>	<b>33,0</b>	<b>243,5</b>	№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						
<i>масло растительное</i>	10	10						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>138,0</b>	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
<b>Компот из свежих яблок с ягодами</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>28,2</b>	<b>114</b>	№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						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>101</b>	

или хлеб витаминизированный			50					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
<b>ИТОГО:</b>				<b>41</b>	<b>44</b>	<b>224</b>	<b>1453</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>550</b>	<b>23,1</b>	<b>21,9</b>	<b>91,0</b>	<b>652,6</b>	
<b>Плов из птицы</b>			<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>15,1</b>	<b>37,3</b>	<b>339</b>	№406-2013, Пермь
кураца 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						
<b>масса отварной птицы (мякоть)</b>		<b>50</b>						
крупа рисовая	61	61						
морковь до 01.01.-20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						

<b>ИЛИ</b>								
<b>Плов из говядины</b>			<b>230</b>	<b>12,9</b>	<b>14,5</b>	<b>37,3</b>	<b>331</b>	<b>№443-2004</b>
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	10	10						
<b>масса тушеного мяса</b>		<b>50</b>						
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						
<b>Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривку</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>14</b>	<b>№ 15/1-2011г., Екатеринбург</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						



<b>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)</b>			<b>60</b>	<b>8,2</b>	<b>6,4</b>	<b>24,0</b>	<b>186</b>	
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
<b>ОБЕД</b>			<b>840</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>124,5</b>	<b>911,4</b>	
<b>Винегрет овощной с фасолью</b>			<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>5,8</b>	<b>76</b>	№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%	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						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат "Полонынский"</b>			<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>5,2</b>	<b>6,0</b>	<b>76</b>	№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						
<b>Суп кудрявый с курицей (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК № 1)</b>			<b>250/10</b>	<b>6,7</b>	<b>6,2</b>	<b>8,3</b>	<b>116</b>	<b>ТК № 1</b>
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						
лук репчатый	12	10						

морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
яйцо куриное	15	15						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Котлеты из мяса</b>			<b>100</b>	<b>14,7</b>	<b>12,2</b>	<b>12,0</b>	<b>217</b>	<b>№451-2004</b>
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
<u>вода питьевая</u>	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>8,1</b>	<b>39,9</b>	<b>251</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	65	65						
<u>масло растительное</u>	6	6						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>

<b>ИЛИ</b>								
Компот из урюка			200	1,0	0,0	22,1	92	№638-2004
	урюк	20	20					
	сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			30	30	30	1,4	0,3	13,1
или хлеб витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			50	50	50	1,8	0,3	23,5
<b>ИТОГО:</b>					<b>55</b>	<b>54</b>	<b>216</b>	<b>1564</b>
<b>3 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>667</b>	<b>10,9</b>	<b>6,6</b>	<b>134,5</b>	<b>640,8</b>	
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					
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая <u>на воде</u>			200	3,5	5,5	27,9	175,1	№311-2004
	хлопья овсяные "Геркулес"	25	25					

<u>вода питьевая</u>	182	182						
сахар	6	6						
соль йодированная	1	1						
<u>масло растительное</u>	5	5						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>№686-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Фрукт (банан)</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>41,8</b>	<b>182</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b><i>ОБЕД</i></b>			<b>860</b>	<b>35,3</b>	<b>31,8</b>	<b>130,1</b>	<b>944,9</b>	
<b>Салат из капусты белокочанной с морковью</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>5,1</b>	<b>9,6</b>	<b>90,7</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>
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 используется 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						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Овощи свежие или консервированные (помидоры)</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,0</b>	<b>23</b>	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или помидоры консервированные без уксуса	182	100						
<b>Рассольник Ленинградский с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ</b>			<b>250/10</b>	<b>4,5</b>	<b>6,7</b>	<b>14,4</b>	<b>136</b>	№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						
крупы (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						
<i>масло растительное</i>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Рыба запечённая</b>			<b>120</b>	<b>20,1</b>	<b>8,8</b>	<b>6,2</b>	<b>184</b>	<b>№310-1996</b>
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						
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>10,3</b>	<b>33,0</b>	<b>243,5</b>	<b>№208-2013, Пермь</b>
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						
<i>масло растительное</i>	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 ржаной			50	2,4	0,5	21,9	101	
или хлеб витаминизированный			50					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
<b>ИТОГО:</b>				<b>46</b>	<b>38</b>	<b>265</b>	<b>1586</b>	

### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>590</b>	<b>18,7</b>	<b>22,5</b>	<b>83,3</b>	<b>610,4</b>	
Тефтели из мяса с соусом			100/50	9,9	14,2	12,5	217	№461-2004
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	66						
хлеб пшеничный	15	15						



<u>вода питьевая</u>	20	20						
лук репчатый	25	21						
<u>масло растительное</u>	10	10						
<b>масса припущенного с маслом лука</b>		<b>15</b>						
мука пшеничная	3	3						
<b>Соус томатный</b>		<b>50</b>						№587-2004
вода питьевая	48	48						
<u>масло растительное</u>	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1,2	1						
сахар	0,5	0,5						
<b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>7,7</b>	<b>24,7</b>	<b>191</b>	№302-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
<u>масло растительное</u>	6	6						

<b>Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку</b>			<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>7,6</b>	<b>№70-2006, Москва</b>		
огурцы свежие грунтовые	63	60								
или огурцы свежие парниковые	61	60								
<b>ИЛИ</b>										
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку</b>			109	60	<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>9</b>	<b>№101-2004</b>
<b>Чай с сахаром</b>					<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2								
сахар	18	18								
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	40	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>81</b>	
<b>или хлеб витаминизированный</b>					<b>40</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			20	20	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>ОБЕД</b>					<b>840</b>	<b>34,9</b>	<b>36,2</b>	<b>106,4</b>	<b>889,0</b>	
<b>Салат "Несвижский"</b>					<b>100</b>	<b>5,1</b>	<b>9,7</b>	<b>5,2</b>	<b>129</b>	<b>№63-2004</b>
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						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>3,5</b>	<b>63,9</b>	<b>№22-2013, Пермь</b>
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом, БЕЗ СМЕТАНЫ</b>			<b>250/10</b>	<b>4,3</b>	<b>5,8</b>	<b>10,7</b>	<b>112</b>	<b>№128-2013, Пермь</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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%	16	12,5						
с 01.01 - 25%	17	12,5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7						
<u>масло растительное</u>	5	5						
сахар	1	1						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Курица запеченная</b>			<b>100</b>	<b>16,2</b>	<b>15,1</b>	<b>0,7</b>	<b>204</b>	<b>№494-2004</b>
курица потрошенная 1 категории охлажденная	162	145						
или окорочок куриный охлажденный	152	145						
или грудка куриная охлажденная	153	145						
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						

<b>ИЛИ</b>								
<b>Биточки из мяса</b>			<b>100</b>	<b>14,7</b>	<b>12,2</b>	<b>12,0</b>	<b>217</b>	<b>№451-2004</b>
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
<u>вода питьевая</u>	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Капуста тушёная</b>			<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>14,9</b>	<b>117</b>	<b>№534-2004</b>
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						
<b>Компот из кураги</b>				<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,2</b>	<b>105</b>	№638-2004
	курага	25	25						
	сахар	10	10						
<b>Хлеб пшеничный</b>		60	60	<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>	
<b>или хлеб витаминизированный</b>				<b>60</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>		50	50	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>23,5</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО:</b>					<b>54</b>	<b>59</b>	<b>190</b>	<b>1499</b>	

### 5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>620</b>	<b>19,1</b>	<b>16,8</b>	<b>93,1</b>	<b>598,0</b>	
<b>Омлет натуральный <u>на воде</u> с подгарнировкой</b>				<b>200</b>	<b>14,5</b>	<b>15,8</b>	<b>4,6</b>	<b>219</b>	№284-1996
	яйцо куриное	130	130						
	<u>вода питьевая</u>	50	50						
	<u>масло растительное для смазки листа</u>	3	3						
	масса готового омлета		170						

<b>Овощи на поджаривание</b>		<b>30</b>						<b>№244-2006, Москва</b>
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
или горошек зеленый свежемороженный	32	30						
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Овощи свежемороженые припущенные</b>		<b>30</b>						<b>№524-2004</b>
фасоль зеленая стручковая замороженная	36,8	35						
или овощная смесь свежемороженая	36,8	35						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			<b>30/30</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>41,5</b>	<b>183</b>	<b>№2-2004</b>
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,1</b>	<b>62</b>	
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>160</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>63</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>24,3</b>	<b>24,7</b>	<b>127,9</b>	<b>829</b>	
<b>Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими</b>			<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>59</b>	<b>№5-2013, Пермь</b>

капуста белокочанная свежая	123	98						
масса капусты, стертой с солью		62						
<b>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</b>								
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						
<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>			<b>250/50</b>	<b>5,7</b>	<b>6,1</b>	<b>19,8</b>	<b>157</b>	<b>№41--2001, Пермь</b>
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						



<i>масло растительное</i>	5	5						
фрикадельки		50						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	39	29						
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	44	29						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	53	29						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	2,5	2,5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Уха рыбацкая</b>			<b>250/25</b>	<b>6,0</b>	<b>5,6</b>	<b>14,7</b>	<b>133</b>	<b>№151-2013, Пермь</b>
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	45	30						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	55	30						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	39	29						
масса вареной рыбы		25						
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						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Плов из говядины</b>			<b>200</b>	<b>12,6</b>	<b>13,5</b>	<b>35,5</b>	<b>314</b>	<b>№443-2004</b>
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	8	8						
<b>масса тушеного мяса</b>		<b>50</b>						
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						
<b>Компот из свежемороженой смородины</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>19,0</b>	<b>76</b>	<b>№357-2002</b>
смородина	26,4	25						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>	
<b>или хлеб витаминизированный</b>			<b>60</b>					

Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>42</b>	<b>221</b>	<b>1427</b>	
<b>6 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>557</b>	<b>25,2</b>	<b>24,7</b>	<b>79,5</b>	<b>640,2</b>	
Печень, тушеная с овощами			120	14,0	9,9	5,9	168,7	№439-2004
печень говяжья	126	104						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени с луком		75						
мука пшеничная	2,4	2,4						
морковь до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
вода питьевая	20	20						
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,7	10,3	33,0	243,5	№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						
<u>масло растительное</u>	10	10						
<b>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)</b>			<b>50</b>	<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>16,0</b>	<b>125</b>	
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>№686-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>845</b>	<b>30,9</b>	<b>31,9</b>	<b>133,7</b>	<b>944</b>	
<b>Салат из свеклы отварной с огурцами</b>			<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>5,1</b>	<b>7,8</b>	<b>82</b>	<b>№21-2001, Пермь</b>
свекла до 01.01 -20%	100	80						
с 01.01 - 25%	106	80						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
масло растительное	5	5						

<b>Суп лапша домашняя с курицей</b>			<b>250/10</b>	<b>6,9</b>	<b>9,4</b>	<b>13,5</b>	<b>166</b>	<b>№148-2004</b>
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						
<b>ИЛИ Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками</b>			<b>250/15</b>	<b>6,2</b>	<b>8,7</b>	<b>13,5</b>	<b>157</b>	<b>№148-2004</b>
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>15</b>						<b>№112-2004</b>
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						
<i>лапша домашняя №549-2004</i>		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						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Шницель из мяса</b>			<b>100</b>	<b>14,7</b>	<b>12,2</b>	<b>12,0</b>	<b>217</b>	<b>№451-2004</b>
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
<u>вода питьевая</u>	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Овощи тушеные в соусе томатном</b>			<b>180</b>	<b>2,9</b>	<b>4,2</b>	<b>22,7</b>	<b>140</b>	<b>№18/3-2011, Екатеринбург</b>
капуста белокочанная свежая	113	90						
горошек зеленый консервированный	55	36						
или кабачки	54	36						

или перец свежий	48	36						
или перец свежемороженный	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						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15	15						
мука пшеничная	1,5	1,5						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>28,0</b>	<b>115</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>28,7</b>	<b>118</b>	<b>№639-2004</b>
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>	

или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
<b>ИТОГО:</b>				<b>56</b>	<b>57</b>	<b>213</b>	<b>1584</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>				<b>49</b>	<b>49</b>	<b>221</b>	<b>1519</b>	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

### 7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>620</b>	<b>16,6</b>	<b>14,0</b>	<b>90,2</b>	<b>552,3</b>	
Каша пшеничная жидкая <u>на воде</u>			200	5,2	5,5	22,9	162	№311-2004
крупa пшеничная	40	40						
сахар	6	6						
<u>вода питьевая</u>	168	168						
<u>масло растительное</u>	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
Каша "Попурри" жидкая на воде			200	5,7	5,9	23,1	168	№18/4-2011, Екатеринбург



крупa гречневая	15	15						
крупa рисовая	16	16						
<u>вода питьевая</u>	176	176						
сахар	6	6						
соль йодированная	0,8	0,8						
<u>масло растительное</u>	5	5						
<b>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)</b>			<b>60</b>	<b>10,1</b>	<b>8,2</b>	<b>25,0</b>	<b>214</b>	
<b>ИЛИ</b>								
<b>Булочка школьная (на воде и масле растительном)</b>			<b>60</b>	<b>5,9</b>	<b>2,9</b>	<b>41,5</b>	<b>216</b>	№574-2013, Пермь
мука пшеничная	41	41						
мука пшеничная на подпыл	2	2						
сахар	3	3						
масло растительное	2	2						
дрожжи прессованные	0,7	0,7						
или дрожжи сухие	0,18	0,18						
соль йодированная	0,7	0,7						
вода питьевая	24	24						
масло растительное для смазки изделия	0,5	0,5						

масло растительное для смазки листа	0	0,2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			<b>30/30</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>41,5</b>	<b>183</b>	<b>№2-2004</b>
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>160</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>63</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>845</b>	<b>25,4</b>	<b>22,6</b>	<b>135,1</b>	<b>833</b>	
<b>Овощи свежие (помидоры, огурцы)</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>15</b>	<b>№14/1, 15/1-2011г., Екатеринбург</b>
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	53	50						
<b>Свекольник с мясными фрикадельками, БЕЗ СМЕТАНЫ</b>			<b>250/15</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>21,0</b>	<b>161</b>	<b>№34-2004, Пермь</b>
фрикадельки мясные		15						<b>№112-2004</b>

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						
<i>масло растительное</i>	5	5						
сахар	1	1						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						

<b>Гуляш</b>			<b>100</b>	<b>10,4</b>	<b>9,2</b>	<b>4,0</b>	<b>140</b>	<b>№152-2004, Пермь</b>
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						
<b>Рис отварной</b>			<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>5,5</b>	<b>40,9</b>	<b>220</b>	<b>№511-2004</b>
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
<i>масло растительное</i>	5	5						
<b>Напиток из плодов шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>17,1</b>	<b>74</b>	<b>№705-2004</b>
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>	
<b>или хлеб витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>23,5</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>42</b>	<b>37</b>	<b>225</b>	<b>1386</b>	

## 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>21,1</b>	<b>86,8</b>	<b>623,1</b>	
<b>Биточки по - белоруски</b>			<b>100</b>	<b>14,4</b>	<b>12,4</b>	<b>8,1</b>	<b>202</b>	№467-2004
говядина полуфабрикат	120	102						
или говядина 1 категории	139	102						
лук репчатый	17	14						
<u>вода питьевая</u>	18	18						
яйцо куриное	10	10						
масло растительное	4	4						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>8,1</b>	<b>39,9</b>	<b>251</b>	№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65						
<u>масло растительное</u>	6	6						
<b>Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривку</b>			<b>70</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>16</b>	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	71	70						
или помидоры свежие грунтовые	83	70						

или помидоры консервированные без уксуса	127	70						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>41</b>	
или хлеб витаминизированный			<b>20</b>					
<b>ОБЕД</b>			<b>930</b>	<b>32,4</b>	<b>28,0</b>	<b>133,3</b>	<b>909,6</b>	
<b>Салат из консервированного огурца с луком</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>2,8</b>	<b>57</b>	№17-2004
огурцы консервированные без уксуса	147	81						
лук репчатый	18	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>								
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из огурцов</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>2,5</b>	<b>58</b>	14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	100	95						
или огурцы свежие парниковые	97	95						
масло растительное	5	5						

<b>Суп гороховый с гренками и мясом</b>		<b>250/20/10</b>		<b>8,9</b>	<b>6,2</b>	<b>30,2</b>	<b>212</b>	<b>№139-2004</b>
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						
<u>масло растительное</u>	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>			<b>120/50</b>	<b>17,2</b>	<b>9,4</b>	<b>5,7</b>	<b>176</b>	<b>№343-2013, Пермь</b>
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						
<b>Картофель толченый по деревенски с луком</b>			<b>180</b>	<b>1,3</b>	<b>6,5</b>	<b>25,9</b>	<b>165</b>	<b>№208-2013, Пермь</b>
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						
<u>масло растительное</u>	6	6						
масса припущенного с маслом лука	12	10						
<b>Компот из свежемороженой вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>19,0</b>	<b>76</b>	<b>№357-2002</b>
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	
<b>ИТОГО:</b>					<b>54</b>	<b>49</b>	<b>220</b>	<b>1533</b>	

### 9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>550</b>	<b>26,2</b>	<b>18,9</b>	<b>96,9</b>	<b>661,6</b>	
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)				50	5,5	4,3	16,0	125	
<b>ИЛИ</b>									
<b>Слойка "Уральская"</b>				<b>50</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>26,0</b>	<b>138</b>	№571-2013, Пермь
тесто слоеное постное промышленного производства		60	60						
мука пшеничная на подпыл		0,8	0,8						
масло растительное для смазки изделия		1	1						
сахар для посыпки изделия		2	2						
масло растительное для смазки листа		0,2	0,2						

<b>ИЛИ</b>								
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			<b>30/30</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>41,5</b>	<b>183</b>	<b>№2-2004</b>
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			<b>100</b>	<b>16,5</b>	<b>9,2</b>	<b>13,9</b>	<b>204</b>	<b>№498-2004</b>
курица потрошенная 1 категории охлажденная	181	78						
или грудка куриная охлажденная	115	78						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	82	78						
хлеб пшеничный	18	18						
<u>вода питьевая</u>	20	20						
яйцо куриное	6	6						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Колбаски из говядины</b>			<b>100</b>	<b>15,7</b>	<b>12,4</b>	<b>3,5</b>	<b>188</b>	<b>№32-1992</b>
говядина 1 категории	114	84						
или говядина полуфабрикат	99	84						
морковь до 01.01.-20%	25	20						

с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
чеснок свежий	1,8	1,4						
сухари	6	6						
масло растительное	2	2						
<b>Картофель отварной с маслом растительным</b>			<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>5,2</b>	<b>39,7</b>	<b>219</b>	<b>№203 - 2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	273	205						
01.11.-31.12. -30%	293	205						
01.01-29.02 - 35%	316	205						
01.03 - 40%	342	205						
<u>масло растительное</u>	<u>5</u>	<u>5</u>						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>845</b>	<b>25,4</b>	<b>31,3</b>	<b>141,4</b>	<b>944</b>	
<b>Салат из свеклы с яблоками</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,4</b>	<b>11,3</b>	<b>99</b>	<b>№60-2013, Пермь</b>
свекла до 01.01 -20%	94	75						

с 01.01 - 25%	100	75						
<b>масса свеклы вареной очищенной</b>		71						
яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом)	36	25						
масло растительное	5	5						
<b>Суп из овощей с фасолью, с мясными фрикадельками</b>			<b>250/15</b>	<b>4,0</b>	<b>6,2</b>	<b>21,0</b>	<b>156</b>	<b>№144-2004</b>
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>15</b>						<b>№112-2004</b>
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	44	35						
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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						

лук репчатый	12	10						
фасоль	8	8						
<i>масло растительное</i>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Котлета по-хлыновски</b>			<b>100</b>	<b>9,8</b>	<b>10,9</b>	<b>12,6</b>	<b>188</b>	<b>№454-2004</b>
говядина 1 категории	113	83						
или говядина полуфабрикат	98	83						
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						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	3	3						
<b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>7,7</b>	<b>24,7</b>	<b>191</b>	<b>№302-2004</b>
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						

масло растительное	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
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	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	
<b>ИТОГО:</b>				<b>52</b>	<b>50</b>	<b>238</b>	<b>1606</b>	
<b>10 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>677</b>	<b>22,8</b>	<b>23,5</b>	<b>86,0</b>	<b>645,9</b>	

<b>Яйца вареные</b>			<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63,0</b>	№300-2013, Пермь
<b>Котлеты из говядины и курицы "Школьные"</b>			<b>100</b>	<b>11,8</b>	<b>10,7</b>	<b>12,7</b>	<b>194,0</b>	№59-2006, Екатеринбург
говядина 1 категории	75	55						
или говядина полуфабрикат	65	55						
курица потрошенная 1 категории охлажденная	46	20						
или грудка куриная охлажденная	30	20						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	21	20						
крупа рисовая	5	5						
<u>вода питьевая</u>	16	16						
масса вязкой каши		20						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	10	10						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>8,1</b>	<b>39,9</b>	<b>251</b>	№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65						
<u>масло растительное</u>	6	6						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	№686-2004

чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,1	9,4	41	
<b>ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>30,3</b>	<b>27,4</b>	<b>119,5</b>	<b>838,7</b>	
<b>Овощи свежие (огурцы)</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>11,3</b>	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	182	100	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,6</b>	№101-2004
<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>			<b>250/50</b>	<b>5,4</b>	<b>6,9</b>	<b>18,3</b>	<b>157</b>	№64-2001, Пермь
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	51	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	174	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						



с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
<i>масло растительное</i>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Жаркое из птицы</b>			<b>200</b>	<b>18,0</b>	<b>18,9</b>	<b>16,5</b>	<b>308</b>	<b>№446-1996</b>
курица потрошенная 1 категории охлажденная	81	72						
или грудка куриная охлажденная	76	72						
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						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>200</b>	<b>16,2</b>	<b>17,2</b>	<b>16,5</b>	<b>286</b>	<b>№ 436-2004</b>
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						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>21,5</b>	<b>88</b>	<b>№505-2013, Пермь</b>

вишня свежемороженая	25,4	24						
или смородина свежемороженая	25,4	24						
сахар	15	15						
крахмал	6	6						
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	<b>70</b>	<b>3,5</b>	<b>1,0</b>	<b>28,4</b>	<b>133</b>	
<b>или хлеб витаминизированный</b>			<b>70</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>	70	70	<b>70</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>32,9</b>	<b>142</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>53</b>	<b>51</b>	<b>206</b>	<b>1485</b>	

### 11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>695</b>	<b>18,4</b>	<b>22,8</b>	<b>92,1</b>	<b>646,3</b>	
<b>Биточки рыбные</b>			<b>100</b>	<b>12,3</b>	<b>7,1</b>	<b>14,1</b>	<b>169,5</b>	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80						
хлеб пшеничный	19	19						

<u>вода питьевая</u>	16	16						
яйцо куриное	6	6						
сухари	5	5						
масло растительное	3	3						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Котлета по-Волжски (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №3)</b>			<b>100</b>	<b>12,5</b>	<b>10,2</b>	<b>3,7</b>	<b>157</b>	<b>ТК №3</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	84	59						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	101	59						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	80	59						
свинина мясная	54	46						
лук репчатый	11	9						
<u>вода питьевая</u>	6	6						
яйцо куриное	9	9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	3	3						
<b>Картофель тушеный</b>			<b>180</b>	<b>3,5</b>	<b>15,1</b>	<b>31,0</b>	<b>274</b>	<b>№216-2004</b>
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						
<i>масло растительное</i>	15	15						
<b>Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривку</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>14</b>	<b>№ 15/1-2011г., Екатеринбург</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>41</b>	
<b>или хлеб витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	

<b>ОБЕД</b>			<b>845</b>	<b>25,8</b>	<b>30,6</b>	<b>131,3</b>	<b>892</b>	
<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>6,5</b>	<b>9,8</b>	<b>110</b>	№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						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>								
масло растительное	5	5						
<b>Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками БЕЗ СМЕТАНЫ</b>			<b>250/15</b>	<b>4,0</b>	<b>6,4</b>	<b>12,7</b>	<b>124</b>	№110-2004
фрикадельки мясные №112-2004		15						
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						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Сердце в соусе</b>			<b>100</b>	<b>10,7</b>	<b>11,3</b>	<b>3,6</b>	<b>159</b>	<b>№403-2013, Пермь</b>
сердце говяжье	98	83						
морковь до 01.01.-20%	2,5	2						

с 01.01 - 25%	2,7	2						
лук репчатый	2,4	2						
масса готового отварного сердца		50						
масло растительное	5	5						
<b>Соус томатный</b>		<b>50</b>						№587-2004
вода питьевая	48	48						
<u>масло растительное</u>	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1,2	1						
сахар	0,5	0,5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Печень, тушеная в соусе</b>			<b>120</b>	<b>14,0</b>	<b>9,7</b>	<b>3,9</b>	<b>159</b>	№401-2013, Пермь
печень говяжья	125	104						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		70						



<b>Соус томатный</b>		<b>50</b>						<b>№587-2004</b>
вода питьевая	48	48						
<u>масло растительное</u>	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1,2	1						
сахар	0,5	0,5						
<b>Рис отварной</b>			<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>5,5</b>	<b>40,9</b>	<b>220</b>	<b>№511-2004</b>
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
<u>масло растительное</u>	5	5						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>28,0</b>	<b>115</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Компот из яблок и апельсин</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>20,4</b>	<b>86</b>	<b>№251-2001, Пермь</b>
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		40	40	40	1,4	0,4	18,8	82	
<b>ИТОГО:</b>					<b>44</b>	<b>53</b>	<b>223</b>	<b>1538</b>	

## 12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>620</b>	<b>19,6</b>	<b>16,9</b>	<b>97,1</b>	<b>618</b>	
Омлет натуральный <u>на воде</u> с подгарнировкой				200	14,5	15,8	4,6	219	№284-1996
	яйцо куриное	130	130						
	<u>вода питьевая</u>	50	50						
	<u>масло растительное для смазки листа</u>	3	3						
	масса готового омлета		165						
	Овощи на подгарнировку		30						№244-2006, Москва
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
	или горошек зеленый свежемороженный	32	30						

или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Овощи свежемороженые припущенные</b>		<b>30</b>						№524-2004
фасоль зеленая стручковая замороженная	36,8	35						
или овощная смесь свежемороженая	36,8	35						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			<b>30/30</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>41,5</b>	<b>183</b>	№2-2004
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72</b>	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>41</b>	
<b>или хлеб витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>160</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>63</b>	№458-2006, Москва
<b>ОБЕД</b>			<b>920</b>	<b>22,2</b>	<b>28,6</b>	<b>127,9</b>	<b>852,6</b>	
<b>Винегрет овощной</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>78</b>	№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						
<b>Рассольник домашний с мясом, БЕЗ СМЕТАНЫ</b>			<b>250/10</b>	<b>4,4</b>	<b>6,7</b>	<b>15,6</b>	<b>140</b>	<b>№131-2004</b>
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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
<b>Мясо тушеное с картофелем и овощами (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №4)</b>			<b>200</b>	<b>11,0</b>	<b>15,5</b>	<b>19,4</b>	<b>261</b>	<b>ТК №4</b>
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масса тушеного мяса		50						
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						

лук репчатый	14	12						
морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
или кабачки	34	23						
или перец свежий	31	23						
или перец свежемороженный	24	23						
капуста белокочанная свежая	65	52						
масло растительное	10	10						
фасоль консервированная в собственном соку	38	23						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	1,5	1,5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Биточки из мяса</b>			<b>100</b>	<b>14,7</b>	<b>12,2</b>	<b>12,0</b>	<b>217</b>	<b>№451-2004</b>
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
<u>вода питьевая</u>	12	12						
лук репчатый	10	8						

яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Капуста тушёная</b>			<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>14,9</b>	<b>117</b>	<b>№534-2004</b>
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						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>28,0</b>	<b>115</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,2</b>	<b>105</b>	<b>№638-2004</b>
курага	25	25						
сахар	10	10						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>20,3</b>	<b>95</b>	

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
<b>ИТОГО:</b>				<b>42</b>	<b>46</b>	<b>225</b>	<b>1471</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>				<b>48</b>	<b>48</b>	<b>223</b>	<b>1503</b>	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>				<b>45-54</b>	<b>46-55</b>	<b>192-230</b>	<b>1360-1632</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

\*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"

















































































































]

































































































































































































































