



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7-11 лет (осенне-весенний сезон)**

Тюмень 2023 год



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: fo@gguz-tumen.ru; <http://www.fguz-tumen.ru>
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ

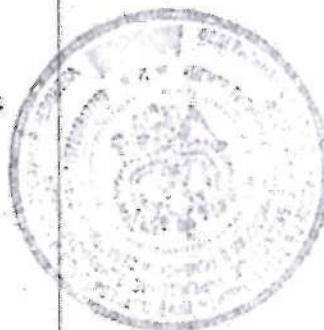
Главный врач (заместитель) ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в

Тюменской области»

А.Я. Фольмер

« 11 » августа 2023 г.



г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического двадцатидневного меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
2. Заявитель: ООО «Матия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. Получатель: ООО «Матия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 147141 от 04.08.2023г. рассмотрено представленное примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
При составлении меню использованы:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. — 2004);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1, 2 — Москва, 2006г (№ рец. — 2006, Москва);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№ рец. — 2004, Пермь);

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г. (№ рец. – 2011, Екатеринбург). Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, таблицу по добавлению соли и специй. Для обеспечения здоровья питания составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергиях и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7-11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 таблицы 3, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 таблицы 1, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное циклическое двудневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное ООО «Малая вкраса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



О.М. Жеребко

ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК,ОБЕД для детей с 7 до 11 лет (сезон осень, зима, весна)

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
			Завтрак			572	18,97	19,39	79,57
Каша пшено-кукурузная с медом и клубничкой			200	0,00	5,61	32,56	187,93	ТТК 1	
крупа пшено	10,00	10,00							
крупа кукурузная	30,00	30,00							
мед	5,00	5,00							
сахар-песок	4,00	4,00							
масло сливочное	5,00	5,00							
клубника с/м	8,00	8,00							
молоко питьевое	105,00	100,00							
вода питьвая	140,00	140,00							
крахмал кукурузный	0,30	0,30							
соль йодированная	0,60	0,60							
Сырники творожные с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	ТТК 2	
творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03		
сахар-песок	2,00	2,00							
соль йодированная	0,33	0,33							
мука пшеничная	8,00	8,00							
яйцо куриное	11,00	11,00							
ванилин	0,50	0,50							
крупа манная	16,00	16,00							
масса и/ф		114,83							

[illegible]

Борщ с птицей и сметаной		220	7,34	2,01	19,36	152,29	№169-2006
грудка куринная	16,20	12,00					
<i>масса отварного мяса</i>		<i>10,00</i>					
картофель 01.09-31.10	14,70	11,05					
картофель 01.11-31.12	15,80						
картофель 01.01-29.02	17,02						
картофель 01.03	18,45						
капуста белокочанная свежая	23,75	19,00					
свекла - до 01.01 - 20%	37,50	30,00					
с 01.01 - 25%	39,90	30,00					
морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00					
с 01.01 - 25%	14,63	11,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25					
лук репчатый	11,90	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00					
или масло растительное	7,00	7,00					
сметана	4,00	4,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
сахар песок	1,75	1,75					
Митболл в овсяной панировке		90	11,78	17,01	21,14	308,79	
<i>Фарш домашний:</i>							
филе бедра	13,48	12,25					
говядина	13,48	12,25					
свинина	15,44	14,70					
яйцо куриное	2,45	2,45					
лук репчатый	17,49	14,70					

[illegible]

Напиток "Витаминный" сухофрукты		200		0,18	0,00	9,01	30,68	
	сухофрукты	20,00	20,00					
	сахар песок	8,00	8,00					
	вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"		13,00	13,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		13	1,04	0,48	6,24	29,90		
		22	1,76	0,28	11,66	55,88		
Итого:		1327	45,93	47,03	190,96	1402,01		

2 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			593	20,20	19,92	87,87	591,57		
Паста с курицей и судлугуни			200	15,61	14,18	48,88	375,63	ТТК	
Паста:				14,99	14,16	45,71	358,71		
филе куриное	38,50	35,00							
макаронны	65,00	65,00							
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00							
с 01.01 - 33%	0,00								
лук репчатый	23,80	20,00							
масло растительное	13,00	13,00							
или масло сливочное	13,00	13,00							
сыр судлугуни	15,15	15,00							
соус для пасты помидоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92		
томаты с/м	27,00	27,00							
вода питьевая	23,50	23,50							
соль йодированная	1,00	1,00							
сахар-песок	0,50	0,50							
орегано	0,20	0,20							

[illegible]

	01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
	01.03. - 40%	83,50	50,00						
	морковь до 01.01 -20%	22,50	18,00						
	морковь от 01.01-25%	23,94	18,00						
	лук репчатый	16,66	14,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	вода	188,00	188,00						
	крупа рисовая	5,00	5,00						
	масло сливочное 72,5%	4,00	4,00						
	или масло растительное	4,00	4,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
	сметана 15%	5,00	5,00						
	Гречка по-купчески			200	15,60	12,10	55,53	354,01	
	крупа гречневая	53,00	53,00						
	<i>фарш домашний:</i>		51,00						
	говядина	18,70	17,00						
	свинина	17,85	17,00						
	филе бедра	18,70	17,00						
	морковь до 01.01.-25%	25,00							
	с 01.01 - 33%	26,60	20,00						
	лук репчатый	23,60	20,00						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	масло растительное	5,50	5,50						
	или масло сливочное	5,00	5,00						
	<i>соус для пасты помидоро:</i>			50					
	томаты с/м	27,00	27,00						
	вода питьевая	23,50	23,50						

картофель 01.11-31.12	100,10								
картофель 01.01-29.02	107,80								
картофель 01.03	116,90								
вода питьевая	150,00	150,00							
сыр плавленый	30,60	30,00							
чеснок	1,00	1,00							
масло растительное	10,00	10,00							
или масло сливочное	10,00	10,00							
<i>Гренки:</i>		<i>10</i>							
хлеб tostовый	16,00	10,00							
<i>Чесночное масло:</i>		<i>2</i>							
масло растительное	2,00	2,00							
чеснок	0,60	0,50							
Ситник с инжиром		50	4,08	6,51	37,94	118,47			
тесто слоеное	60,00	60,00							
инжир с/м	20,00	20,00							
сахар-песок	4,00	4,00							
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00							
<i>масса п/ф</i>		<i>75,00</i>							
сахарная пудра	3,00	3,00							
яйцо куриное	2,00	2,00							
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00							

или

Ситник с инжиром	50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Напиток "Смородина-яблоко"	200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00					
яблоко с/м	10,00					
сахар песок	8,00					

[illegible]

	мак	0,10	0,10						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
	или масло растительное	5,00	5,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Фрикассе из курицы				90	10,52	10,66	7,36	187,54	
	филе куриное	55,0	50,00		8,56	6,82	2,45	122,47	
	или филе куриного бедра	55,0	50,00						
	масло растительное	6,0	6,00						
	лук репчатый	11,9	10,00						
	морковь с/м	10,00	10,00						
	кабачок с/м	10,00	10,00						
	лук зеленый	2,00	2,00						
	Соус бешамель со :			50	2,0	3,8	4,9	65,1	
	молоко питьевое	61,20	60,00						
	масло сливочное	4,00	4,00						
	мука пшеничная	4,25	4,25						
	соль йодированная	0,30	0,30						
	сахар -песок	0,25	0,25						
	броccoli с/м	2,20	2,00						
	чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус				150	2,60	4,46	40,58	212,36	
	кус-кус	56,00	56,00						
	вода питьевая	140,00	140,00						
	масло сливочное	3,00	3,00						
	соль йодированная	1,00	1,00						
Напиток клубничный				200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
	клубника с/м	30,00	30,00						

[illegible]

	соль йодированная	0,50	0,50						
Рыбный финбогл									
	минтай с/м	102,00	60,00	90	9,75	4,33	20,22	173,23	
	или филе минтая	96,00							
	лук репчатый	29,75	25,00						
	масса пассерованного лука		12,50						
	хлеб пшеничный (тостовый)	15,00	15,00						
	молоко питьевое	5,25	5,25						
	соль йодированная	0,27	0,20						
	рис круглозерный	6,50	6,50						
	масса отварного риса		16,25						
	яйцо	8,00	8,00						
	масса н/ф		109,00						
	сухари панировочные	5,00	5,00						
	масса н/ф в панировке		114,00						
	масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
	Соус красный с овощами :			50	0,77	3,08	6,54	56,61	
	лук репчатый	5,95	5,00						
	морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
	с 01.01 - 33%	13,30							
	масло растительное	3,25	3,25						
	томатная паста	7,50	7,50						
	мука пшеничная	3,50	3,50						
	вода питьевая	50,00	50,00						
	соль йодированная	0,10	0,10						
	сахар-песок	1,25	1,25						
	Напиток виноградный			200	0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004
	виноград с/м	30,00	30,00						

[illegible]

Плов с мясом		200	10,69	13,16	40,91	381,25	№601-2006
говядина 1 категории	67,20	64,00					
или свинина	58,80	56,00					
или филе куриное	55,00	50,00					
<i>масса тушеного мяса</i>		40,00					
крупа рис пропаренный	58,00	58,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
соль йодированная	1,86	1,86					
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00					
с 01.01 - 25%	26,60	20,00					
лук репчатый	53,55	45,00					
зира	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
Напиток "Витаминный" из шиповника		200	0,32	0,00	8,78	34,08	№388-2011
плоды шиповника	13,00	13,00					
сахар песок	7,00	7,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	2,24	0,33	13,44	64,40	
Итого:		1304	45,43	47,78	201,46	1446,53	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			548	18,38	20,69	83,66	602,19	
Свежий салат из моркови и яблок			60	0,83	4,33	7,88	80,86	
капуста белокочанная	25,00	20 00						

[illegible]

	вода питьевая	3,00	3,00						
Картофель по-деревенски				150	2,64	5,26	37,54	202,19	
	картофель 01.09-31.10	299,25							
	картофель 01.11-31.12	321,75							
	картофель 01.01-29.02	346,50	225,00						
	картофель 01.03	375,75							
	соль йодированная	0,50	0,50						
	тимьян	0,50	0,50						
	розмарин	0,50	0,50						
	<i>масло чесночное:</i>		<i>10</i>						
	чеснок	1,66	1,30						
	масло растительное	4,00	4,00						
	Чай с чебрецом			200	0,26	0,07	6,16	26,41	
	чай черный	1,00	1,00						
	сахар-песок	6,00	6,00						
	чебрец	0,50	0,50						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Обед				766	27,79	27,26	122,33	833,19	
Салат из стручковой фасоли				60	1,69	2,60	4,98	44,57	
	фасоль стручковая	42	40,00						
	морковь до 01.01.-25%	20,00							
	с 01.01 - 33%	21,28	16,00						
	лук зеленый	2,00	2,00						
	масло растительное	2,00	2,00						
	соевый соус	1,00	1,00						
	кукуруза	1,00	1,00						
	вода питьевая	2,00	2,00						

сахар-песок	1,00	1,00	220	7,2	10,52	41,14	289,37	№195-2006
Рассольник Ленинградский со сметаной								
грудка куриная	16,20	12,00						
масса отварного мяса		10,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00						
01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00						
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00						
01.03 - 40%	75,15	45,00						
крупа перловая	8,00	8,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	19,00	10,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода	188,00	188,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Картофельное пюре			150	3,86	3,14	35,99	165,25	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,56	4,56						

	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	22,50	22,50						
Венгерский гуляш				90	11,20	10,36	8,74	187,42	
	свинина	61,60	56,00						
	или говядина	67,20	64,00						
	<i>масса тушеного мяса</i>		40,00						
	масло растительное	6,00	6,00						
	лук репчатый	23,80	20,00						
	морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
	с 01.01 - 33%	39,90							
	перец с/м	15,00	15,00						
	кабачок с/м	20,00	20,00						
	чеснок	1,28	1,00						
	мука пшеничная	5,36	5,36						
	томатная паста	10,00	10,00						
	вода питьевая	350,00	350,00						
	паприка сушеная	1,00	1,00						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	лук зеленый	3,00	3,00						
Напиток из смородины				200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
	смородина с/м	25,00	25,00						
	сахар песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
	Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
Итого:				1314	46,17	47,95	205,99	1435,38	
Итого за 5 дней				6568,00	231,00	237,02	1004,98	7050,00	

Средняя за 1 день				1313,6	46,20	47,40	201,00	1410,00
-------------------	--	--	--	--------	-------	-------	--------	---------

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овсяная каша с манго			563	20,16	20,67	82,77	613,23	ТТК 1
хлопья овсяные	35,00	35,00	200	1,94	6,68	36,84	233,16	
масло сливочное	2,00	2,00						
манго с/м	8,00	8,00						
сахар-песок	3,00	3,00						
мед	5,00	5,00						
молоко питьевое	126,00	120,00						
вода питьвая	120,00	120,00						
соль йодированная	2,00	2,00						
Сырники творожные со соусом ягодным			150	16,98	13,45	31,40	316,09	ТТК 2
творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03	
сахар	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
крупа манная	16,00	16,00						
масса п/ф		114,33						
мука пшеничная на подпыл	4,00	4,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус "Ягодный"			50	0,34	0,11	4,66	19,06	
клубника с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						

	сахар песок	1,50	1,50							5,0
	крахмал кукурузный	0,75	0,75							
или										
Сыркины творожные промышленного производства с ягодным соусом				150	16,98	13,45	31,40	316,09		
Напиток сливовый				200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004	
	слива с/м	30,00	30,00							
	сахар песок	8,00	8,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Николаевский"				13	1,04	0,48	6,24	29,90		
Обед				766	25,97	27,49	116,23	860,70		
Салат "Витаминка"				60	0,84	7,02	4,32	84,48		
	огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00							
	огурцы свежие парниковые	20,40	20,00							
	морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00							
	с 01.01 - 33%	26,60								
	яблоки свежие	22,60	20,00							
	лук зеленый	2,00	2,00							
	соус медово-лимонный:		5							
	масло растительное	5,00	5,00							
	мед	1,60	1,60							
	лимон	3,50	3,50							
	соль йодированная	0,20	0,20							
Уха рыбацкая				220	4,08	8,02	16,85	167,32	№113-2006	
	горбуша с/м с/т(филе без кожи и костей)	51,12	36,00							
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	48,60	36,00							
	масса готовой рыбы		30,00							
	картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00							

[illegible]

Завтрак		638	18,29	19,43	86,57	605,12
Гранола с ягодным соусом						
виноград с/м	24,00	20,00				
клубника с/м	12,00	10,00				
слива с/м	12,00	10,00				
гранола :		20,00				
хлопья овсяные	13,33	13,33				
сахарный сироп:		10,00				
сахар -песок	8,00	8,00				
вода питьевая	10,00	10,00				
печенье	15,00	15,00				
снежок	120,00	120,00				
Фрикассе из курицы		90	10,52	10,66	7,36	187,54
филе куриное	55,0	50,00	8,56	6,82	2,45	122,47

или филе куриного бедра	55,0	50,00							
масло растительное	6,0	6,00							
лук репчатый	11,9	10,00							
морковь с/м	10,00	10,00							
кабачок с/м	10,00	10,00							
лук зеленый	2,00	2,00							
<i>Соус бешамель со :</i>			50	2,0	3,8	4,9	65,1		
молоко питьевое	61,20	60,00							
масло сливочное	4,00	4,00							
мука пшеничная	4,25	4,25							
соль йодированная	0,30	0,30							
сахар -песок	0,25	0,25							
брокколи с/м	2,20	2,00							
чеснок	0,33	0,25							
Кус-кус			150	2,60	4,46	40,58	212,36		
кус-кус	56,00	56,00							
вода питьевая	140,00	140,00							
масло сливочное	3,00	3,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
или									
Рис отварной			150	2,63	4,87	41,27	214,97	№ 511-2004	
крупа рисовая	55,00	55,00							
вода питьевая	137,50	137,50							
масло сливочное	5,00	5,00							
соль йодированная	1,00	0,50							
Напиток "Витаминный" из шиповника			200	0,32	0,00	8,78	34,08	ТТК	
плоды шиповника	13,00	13,00							
сахар песок	8,00	8,00							

[illegible]

картофель 01.03	100,20							
бульон куриный	150,00	150,00						
сыр плавленый	30,60	30,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
<i>Гренки:</i>		<i>10</i>						
хлеб tostовый	16,00	10,00						
<i>чесночное масло:</i>		<i>2</i>						
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,60	0,50						

Жаркое по-домашнему

грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>40,00</i>						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	186,20	140,00						
01.11.-31.12. -30%	200,20	140,00						
01.01-29.02 - 35%	215,32	140,00						
01.03 - 40%	233,80	140,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	10,00	10,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	70,00	70,00						

Чай "Витаминизированный"

	200	0,18	0,00	9,01	30,68	
--	-----	------	------	------	-------	--

	кабачок с/м	20,00	20,00						
	фасоль стручковая	25,00	25,00						
	хлеб тостовый	31,50	30,00						
	лук зеленый	3,57	3,00						
	кунжут белый	0,50	0,50						
	кунжут черный	0,50	0,50						
	масло растительное	10,00	10,00						
	или масло сливочное	10,00	10,00						
	<i>соевый соус с/м:</i>		<i>5,00</i>						
	соевый соус концентрат	2,50	2,50						
	сахар-песок	0,70	0,70						
	вода питьевая	2,75	2,75						
	<i>сахарный сироп:</i>		<i>10,00</i>						
	сахар-песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	10,00	10,00						
	Салат из капусты со свеклой			100	1,61	5,04	6,38	77,68	
	капуста белокачанная	81,25	65,00						
	или пекинская капуста	87,75	65,00						
	свекла	12,50	10,00						
	свекла	13,50							
	морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00						
	с 01.01 - 33%	19,95							
	лук репчатый	5,90	5,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,30	0,30						
	сахар-песок	0,20	0,20						
	зелень	1,35	1,00						

Напиток "Витаминный" сухофрукты		200		0,18	0,00	9,01	30,68
сухофрукты	20,00	20,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00
Обед							
Закуска из квашенной капусты			784	26,46	27,97	122,11	805,28
капуста квашенная	104,00	80,00	80	1,83	5,05	6,49	72,29
масло растительное	5,00	5,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
лук зеленый	2,00	2,00					
Суп овощной			220	6,01	8,45	45,69	250,25
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00					
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00					
01.01.-29.02 - 35%	107,80	70,00					
01.03. - 40%	116,90	70,00					
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00					
с 01.01 - 25%	13,30	18,00					
лук репчатый	13,09	11,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	30,00	30,00					
бульон от картофеля	100,00	100,00					
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00					
или масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированное	0,50	0,50					
Курица в азиатском стиле			90	9,69	10,79	10,91	143,33
филе куриное	55,0	50,00		9,15	10,05	1,49	122,19
или филе куриного бедра	55,0	50,00					
масло растительное	6,0	6,00					

	лук репчатый	11,9	10,00							
	морковь с/м	10,00	10,00							
	кабачок с/м	10,00	10,00							
	лук зеленый	1,00	1,00							
	Соус терияки:		50,00		0,54	0,74	9,42	21,14		
	вода питьевая	38,00	38,00							
	соевый соус	13,00	13,00							
	сахар - песок	6,00	6,00							
	крахмал кукурузный	2,00	2,00							
	чеснок	1,00	1,00							
	масло кунжутное	0,50	0,50							
	кунжут белый	1,00	1,00							
	кунжут черный	1,00	1,00							
	Булгур отварной			150	5,14	2,47	27,52	195,25		
	булгур	55,00	55,00							
	лук репчатый	28,32	24,00							
	вода питьевая	165,00	165,00							
	масло сливочное	3,00	3,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	Напиток клубничный			200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004	
	клубника с/м	30,00	30,00							
	сахар песок	8,00	8,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
	Хлеб "Никольский"			22	1,76	0,81	10,56	50,60		
	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	22	1,76	0,28	11,66	55,88		
	Итого:			1302	45,04	47,33	206,12	1374,64		

9 день

Химический состав

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Закуска из свежих огурцов			532	19,04	18,78	82,88	568,62	
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00	60	0,59	0,07	5,19	15,17	
огурцы свежие парниковые	61,20							
чеснок	1,28	1,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Болоньезе			90	9,36	15,41	11,57	230,86	
фарш говяжий	57,75	55,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00						
с 01.01 - 33%	19,95							
кабачок с/м	20,00	20,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
томаты с/м	25,00	25,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар-песок	1,00	1,00						
орегано сушеный	0,50	0,50						
базилик сушеный	0,50	0,50						
чеснок	2,56	2,00						
Макаронны отварные			150	6,27	2,83	45,17	222,06	№ 516-2004
макаронные изделия	60,00	60,00						
соль йодированная	0,30	0,30						

	вода питьевая	180,00	180,00							
	масло сливочное	3,00	3,00							
Компот из смородины				200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004	
	смородина с/м	20,00	20,00							
	сахар песок	8,00	8,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28		
Обед				778	27,88	26,75	115,00	781,60		
Карпачо из овощей				60	0,60	0,08	2,16	11,45		
	огурцы свежие грунтовые	26,25	25,00							
	огурцы свежие парниковые	25,50								
	перец болгарский	13,30	10,00							
	томаты свежие грунтовые	26,25								
	томаты свежие парниковые	25,50	25,00							
Суп гороховый с тренками и мясом				230	9,04	6,48	42,21	211,36		
	говядина I категории	13,44	12,80							
	масса отварного мяса		8,00							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00							
	01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00							
	01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00							
	01.03. - 40%	83,50	50,00							
	горох лущёный	20,00	20,00							
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00							
	или масло растительное	5,00	5,00							
	лук репчатый	9,52	8,00							
	морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00							
	с 01.01 - 25%	17,29	13,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							

[illegible]

Завтрак									
Закуска из квашенной капусты				546	20,20	20,50	82,53	581,16	
				80	1,83	5,05	6,49	72,29	
капуста квашенная		104,00	80,00						
масло растительное		5,00	5,00						
сахар-песок		1,00	1,00						
лук зеленый		2,00	2,00						
Мясо по-Сибирски				90	13,13	10,87	23,84	257,59	
свинина		58,80	56,00						
масса готового мяса:			40						
лук репчатый		35,70	30,00						
масло растительное		5,00	5,00						
мука пшеничная		5,00	5,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
сахар-песок		1,00	1,00						
сухари панировочные		15,00	15,00						
сметана		40,00	40,00						
вода питьевая		250,00	250						
Картофельное пюре				150	3,86	3,14	33,21	159,52	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10		175,56							
картофель 01.11-31.12		188,76							
картофель 01.01-29.02		203,28	132,00						
картофель 01.03		220,44							
соль йодированная		0,50	0,50						
масло сливочное		4,00	4,00						
молоко питьевое		22,50	22,50						
чай витаминный с облепихой				200	0,30	0,48	6,51	31,96	
чай черный		1,50	1,50						

[illegible]

соль йодированная	0,20	0,20							
лук репчатый	11,90	10,00							
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00							
или масло растительное	5,00	5,00							
вода питьевая	200,00	200,00							
сметана	5,00	5,00							
Паста с курицей и сулугуни			200	15,75	14,00	54,49	374,52		
Паста:				15,13	13,98	51,32	357,60		
филе куриное	38,50	35,00							
макароны	65,00	65,00							
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00							
с 01.01 - 33%	0,00								
лук репчатый	23,80	20,00							
масло растительное	13,00	13,00							
или масло сливочное	13,00	13,00							
сыр сулугуни	20,20	20,00							
соус для пасты помидоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92		
томаты с/м	27,00	27,00							
вода питьевая	23,50	23,50							
соль йодированная	0,50	0,50							
сахар-песок	0,50	0,50							
орегано	0,20	0,20							
базилик сушеный	0,10	0,10							
чеснок	1,20	1,00							
Напиток виноградный			200	0,18	0,06	11,02	43,38		
виноград с/м	30,00	30,00							
сахар песок	8,00	8,00							
вода питьевая	180,00	180,00							

	вода питьевая	200,00	200,00										
	Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	26,00	26	2,08	0,96	12,48	59,80				
	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	24,00	24,00	24,00	24	1,84	0,37	15,54	74,50				
	Итого:				1276	48,12	49,09	204,02	1403,12				
	Итого за 5 дней				6610	231,01	237,01	1005,01	7049,99				
	Средняя за 1 день				1322	46,20	47,40	201,00	1410,00				

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак								
Фрукт в ассортименте	100	100	588	20,10	19,99	82,85	600,69	
Гречка по-купечески			100	1,14	0,45	11,80	102,00	
			200	15,60	12,10	44,42	313,70	
крупя гречневая	50,00	50,00		14,98	12,08	41,25	296,78	
фарш домашний:		54,00						
говядина	19,80	18,00						
свинина	18,90	18,00						
филе бедра	19,80	18,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
лук репчатый	23,60	20,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
соус для пасты помидоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						

	соль йодированная	1,00	1,00							
	сахар	0,50	0,50							
	орегано	0,20	0,20							
	базилик сушеный	0,10	0,10							
	чеснок	1,20	1,00							
Салат овощной с зеленым горошком				60	0,85	6,99	3,91	82,91		
	горошек зеленый замороженный	10,00	10,00							
	или горошек консервированный	15,40	10,00		0,81	0,06	2,19	12,90		
	капуста белокачанная	25,00	20,00							
	или пекинская капуста	27,00	20,00							
	перец болгарский	13,30	10,00							
	огурцы свежие грунтовые	10,50	10,00							
	огурцы свежие парниковые	10,20								
	<i>соус :</i>		10		0,04	6,93	1,72	70,01		
	масло растительное	7,00	7,00							
	соевый соус п/ф	3,00	3,00							
	сахар-песок	1,00	1,00							
	вода питьевая	3,00	3,00							
Напиток клубничный				200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004	
	клубника с/м	30,00	30,00							
	сахар песок	8,00	8,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Николаевский"		28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40		
Обед				742	27,63	29,03	118,98	843,86		
Свежий салат из моркови и яблок				60	0,83	4,33	7,88	80,86		
	капуста белокачанная	25,00								
	или капуста пекинская	27,00	20,00							

[illegible]

	яйцо куриное	2,45	2,45							
	лук репчатый	17,49	14,70							
	масса пассерованного лука		7,35							
	фарш н/ф		49,00							
	хлеб тостовый	8,28	8,28							
	вода для замачивания хлеба	7,00	7,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
	лук репчатый	47,60	40,00							
	лук пассированный		20,00							
	сухари панировочные	3,00	3,00							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	картофель 01.09-31.10	14,70	11,05							
	картофель 01.11-31.12	15,80								
	картофель 01.01-29.02	17,02								
	картофель 01.03	18,45								
	масса н/ф		91,73							
	хлопья овсяные	10,00	10,00							
	мука пшеничная	5,00	5,00							
	яйцо для панировки	10,00	10,00							
	масса н/ф с панировкой		116,73							
	масло растительное для смазки листа	3,00	3,00							
	Картофельное пюре			150	3,86	3,02	35,78	162,25	№ 631-2004	
	картофель 01.09-31.10	175,56								
	картофель 01.11-31.12	188,76								
	картофель 01.01-29.02	203,28	132,00							
	картофель 01.03	220,44								
	соль йодированная	0,50	0,50							
	масло сливочное	4,10	4,10							

	молоко питьевое	22,50	22,50										
Компот из смородины					200	0,26	0,07	3,99	19,25				
	смородина с/м	20,00	20,00										
	сахар песок	8,00	8,00										
	вода питьевая	200,00	200,00										
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		22,00	22,00		22	1,76	0,28	11,66	55,88				
Итого:					1330	47,73	49,02	201,83	1444,55				

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак								
Карпачо из овощей			638	19,69	19,56	80,89	559,42	
			60	0,60	0,08	2,16	11,45	
огурцы свежие грунтовые	26,25	25,00						
огурцы свежие парниковые	25,50							
перец болгарский	13,30	10,00						
томаты свежие грунтовые	26,25	25,00						
томаты свежие парниковые	25,50							
или								
Салат "Коул-слоул"			70	0,99	6,84	4,68	85,58	
капуста белокочанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						

масло растительное	4,20	4,20							
лимон	9,00	9,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
сахар-песок	0,50	0,50							
кукурузное масло	2,00	2,00							
Шакшука			170	8,79	12,64	22,57	224,52		
кабачок с/м	20,00	20,00							
морковь до 01.01.-25%	25,00								
с 01.01 - 33%	26,60	20,00							
лук репчатый	23,60	20,00							
масло растительное	10,00	10,00							
или масло сливочное	10,00	10,00							
чеснок	2,52	2,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
сахар-песок	1,00	1,00							
орегано сушеный	0,50	0,50							
зира	0,50	0,50							
вода питьевая	150,00	150,00							
яйцо куриное	55,00	55,00							
томаты с/м	20,00	20,00							
зелень	1,25	1,00							
лук зеленый	2,00	2,00							
Шоколадный грайфл			180	7,90	6,43	34,22	221,87		
<i>бисквит шоколадный:</i>			<i>30</i>						
яйцо	22,00	22,00							
мука пшеничная	11,50	11,50							
сахар-песок	2,00	2,00							
масло растительное	1,00	1,00							

[illegible]

	грудка куриная	15,39	11,40						
	<i>масса отварного мяса</i>	<i>9,50</i>							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00						
	01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00						
	01.01.-29.02 - 35%	69,30	45,00						
	01.03 - 40%	75,15	45,00						
	крупя перловая	6,00	6,00						
	морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
	с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
	лук репчатый	9,52	8,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	огурцы соленые	19,00	10,00						
	масло сливочное 72,5%	4,00	4,00						
	или масло растительное	4,00	4,00						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	вода	188,00	188,00						
	сметана 15%	5,00	5,00						
	зелень свежая	1,35	1,00						
	Булгур отварной	150	6,04	4,47	31,52	201,66			
	булгур	55,00	55,00						
	лук репчатый	28,32	24,00						
	вода питьевая	165,00	165,00						
	масло сливочное	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,30	0,30						
	Рыбный филобол	90	9,75	4,33	20,22	173,23			
	минтай с/м	102,00	60,00						
	или филе минтая	96,00							
	лук репчатый	29,75	25,00						

[illegible]

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			532	18,99	20,68	87,36	601,57	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
огурцы свежие парниковые	61,20							
чеснок	1,28	1,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Митболл в овсяной панировке			90	11,78	17,01	21,14	308,79	
Фарш домашний:								
филе бедра	13,48	12,25						
говядина	13,48	12,25						
свинина	15,44	14,70						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	17,49	14,70						
масса пассерованного лука		7,35						
фарш п/ф		49,00						
хлеб tostовый	8,28	8,28						
вода для замачивания хлеба	7,00	7,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	47,60	40,00						
лук пассерованный		20,00						
сухари панировочные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						

[illegible]

или пекинская капуста	40,50	30,00							
масло растительное	7,00	7,00							
сахар-песок	2,00	2,00							
соевый соус концентрат	4,00	4,00							
вода питьевая	4,00	4,00							
Финская уха	220	7,84	7,25	29,36	172,36	№169-2006			
горбуша с/м с/т(филе без кожи и костей)	51,12	36,00							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	52,20	36,00							
масса готовой рыбы		30,00							
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00							
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00							
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00							
01.03 - 40%	83,50	50,00							
лук репчатый	14,28	12,00							
морковь до 01.01	18,75	15,00							
морковь с 01.01	19,95	15,00							
молоко питьевое	10,00	10,00							
мука пшеничная	3,00	3,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00							
или масло растительное	7,00	7,00							
Плов с мясом	200	11,69	13,16	37,77	350,56				
говядина 1 категории	67,20	64,00							
или свинина	58,80	56,00							
или филе куриное	55,00	50,00							
масса тушеного мяса		40,00							
крупа рис пропаренный	55,00	55,00							
вода питьевая	150,00	150,00							

картофель 01.09-31.10	46,55	35,00							
картофель 01.11-31.12	50,05								
картофель 01.01-29.02	53,90								
картофель 01.03	58,45								
брокколи с/м	22,00	20,00							
лук репчатый	17,85	15,00							
кабачок с/м	22,00	20,00							
масло растительное	1,50	1,50							
масса п/ф		230,04							
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00							
Крем суп-Минестроне			250	6,56	11,04	33,79	265,44		
кабачок с/м	44,625	37,50							
морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00							
с 01.01 - 33%	33,25								
орегано сушеный	0,50	0,50							
мука пшеничная	15,00	15,00							
молоко питьевое	87,50	87,50							
соль йодированная	1,00	1,00							
картофель 01.09-31.10	133,00								
картофель 01.11-31.12	143,00								
картофель 01.01-29.02	154,00	100,00							
картофель 01.03	167,00								
вода питьевая	100,00	100,00							
капуста цветная	38,25	37,50							
чеснок	1,00	1,00							
масло растительное	5,00	5,00							
или масло сливочное	5,00	5,00							
Пренки чесночные:		10							

[illegible]

капуста белокочанная свежая	23,75	19,00							
свекла - до 01.01 - 20%	37,50	30,00							
с 01.01 - 25%	39,90	30,00							
морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00							
с 01.01 - 25%	14,63	11,00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25							
лук репчатый	11,90	10,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00							
или масло растительное	7,00	7,00							
сметана	4,00	4,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
сахар песок	1,75	1,75							
Фрикассе из курицы			90	9,79	10,66	7,36	187,54		
филе куриное	55,0	50,00		8,56	6,82	2,45	122,47		
или филе куриного бедра	55,0	50,00							
масло растительное	6,0	6,00							
лук репчатый	11,9	10,00							
морковь с/м	10,00	10,00							
кабачок с/м	10,00	10,00							
лук зеленый	2,00	2,00							
Соус бешамель со :			50	1,2	3,8	4,9	65,1		
молоко питьевое	51,00	50,00							
вода питьевая	10,00	10,00							
масло сливочное	4,00	4,00							
мука пшеничная	4,25	4,25							
соль йодированная	0,30	0,30							
сахар -песок	0,25	0,25							

	хлопья овсяные	13,33	13,33						
	<i>сахарный сироп:</i>		<i>10,00</i>						
	сахар - песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	10,00	10,00						
	печенье	20,00	20,00						
	снежок	100,00	100,00						
	Курица в азиатском стиле			90	9,69	10,79	10,91	143,33	
	филе куриное	55,0	50,00		9,15	10,05	1,49	122,19	
	или филе куриного бедра	55,0	50,00						
	масло растительное	6,00	6,00						

[illegible]

или капуста пекинская	35,10								
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00							
с 01.01 - 33%	26,60								
яблоки свежие	10,64	9,42							
мак	0,42	0,42							
масло растительное	3,60	3,60							
лимон	7,71	7,71							
соль йодированная	0,18	0,18							
сахар-песок	0,48	0,48							
кукурузное масло	1,50	1,50							
Сырный суп на курином бульоне с Гренками			220	12,57	11,87	23,02	302,14		
лук репчатый	15,708	13,20							
морковь до 01.01.-25%	33,00	26,40							
с 01.01 - 33%	35,11								
орегано сушеный	0,80	0,80							
мука пшеничная	4,40	4,40							
молоко питьевое	48,40	48,40							
соль йодированная	0,20	0,20							
картофель 01.09-31.10	70,22	52,80							
картофель 01.11-31.12	75,50								
картофель 01.01-29.02	81,31								
картофель 01.03	88,18								
бульон куриный	132,00	132,00							
сыр плавленый	31,62	31,00							
чеснок	0,80	0,80							
масло растительное	8,00	8,00							
или масло сливочное	8,00	8,00							
Гренки:		10							

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			500	19,01	19,24	80,95	608,76
Бутерброд с моцареллой			50	5,95	4,79	15,95	133,9
хлеб tostовый	30,00	30,00					
сыр "Моцарелла"	20,40	20,00					
Творожная запеканка с ягодным соусом			130	7,56	6,57	38,71	263,47
творог	43,15	42,30					
яйцо куриное	12,50	12,50					
сахар-песок	2,00	2,00					
крупа манная	21,50	21,50					
снежок	31,40	31,40					
ванилин	0,15	0,15					
цедра лимона	1,00	1,00					
разрыхлитель	0,50	0,50					
масло растительное для смазки	5,00	5,00					
масса п/ф		116,35					
Соус ягодный:			30				
клубника с/м	12,00	12,00					
черная смородина с/м	3,20	3,20					
вода питьевая	9,00	9,00					
сахар-песок	0,60	0,60					
крахмал кукурузный	0,60	0,60					
Какао с маршмеллоу			200	4,36	7,43	14,49	109,39
какао-порошок	5,00	5,00					
вода питьевая	105,00	105,00					

молоко питьевое	110,25	105,00								
сахар-песок	5,0	5,00								
ванилин	0,2	0,15								
корица молотая	0,5	0,50								
зефир маршмеллоу	10,0	10,00								
Фрукт в ассортименте	120	120	120	1,14	0,45	11,80	102,00			
Обед										
Закуска из свежих огурцов			766	27,78	26,56	120,37	799,80			
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00	60	0,59	0,07	5,19	15,17			
огурцы свежие парниковые	61,20									
чеснок	1,28	1,00								
соль йодированная	0,50	0,50								
сахар-песок	1,00	1,00								
зелень	2,50	2,00								
Щи "Невские" с птицей			220	6,32	10,25	18,84	194,25			
грудка куриная (филе без кожи и костей)	16,88	12,50								
масса тушеного мяса		10,00								
капуста квашенная	39,00	30,00								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00								
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00								
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00								
01.03. - 40%	50,10	30,00								
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00								
с 01.01 - 25%	19,95	15,00								
томатная паста	10,00	10,00								
мак	0,10	0,10								
соль йодированная	0,50	0,50								
лук репчатый	11,90	10,00								

	масло сливочное 72,5% или масло растительное	5,30	5,30						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Мясо по-Сибирски				90	13,13	10,87	23,84	269,21	
	свинина	58,80	56,00						
	<i>масса готового мяса:</i>		40						
	лук репчатый	35,70	30,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	мука пшеничная	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	сахар-песок	1,00	1,00						
	сухари панировочные	15,00	15,00						
	сметана	40,00	40,00						
	вода питьевая	250,00	250						
Картофель по-деревенски				150	3,80	4,74	43,36	185,36	
	картофель 01.09-31.10	299,25							
	картофель 01.11-31.12	321,75	225,00						
	картофель 01.01-29.02	346,50							
	картофель 01.03	375,75							
	соль йодированная	0,50	0,50						
	тимьян	0,50	0,50						
	розмарин	0,50	0,50						
	<i>масло чесночное:</i>		10						
	чеснок	1,66	1,30						
	масло растительное	5,00	5,00						
Чай с чебрецом				200	0,26	0,07	6,16	26,41	
	чай черный	1,00	1,00						
	сахар-песок	8,00	8,00						

[illegible]

томатная паста	10,00	10,00						
вода питьевая	350,00	350,00						
паприка сушеная	1,00	1,00						
лук зеленый	3,00	3,00						
Кус-кус			150	2,60	4,46	40,58	212,36	
кус-кус	56,00	56,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,00	1,00						

или

Рис отварной			150	2,63	4,87	41,27	214,97	№ 511-2006
крупа рисовая	55,00	55,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
Напиток виноградный			200	0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	
Обед			744	26,08	27,13	116,21	858,15	
Карпачо из овощей			60	0,60	0,08	2,16	11,45	
огурцы свежие грунтовые	26,25	25,00						
огурцы свежие парниковые	25,50							
перец болгарский	13,30	10,00						
томаты свежие грунтовые	26,25							
томаты свежие парниковые	25,50	25,00						
Расходный лист Ленинградский со сметаной			220	5,36	12,01	28,12	294,55	

[illegible]

	томаты с/м	27,00	27,00							
	вода питьевая	23,50	23,50							
	соль йодированная	1,00	1,00							
	сахар-песок	0,50	0,50							
	орегано	0,20	0,20							
	базилик сушеный	0,10	0,10							
	чеснок	1,20	1,00							
	Напиток "Манот-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004	
	абрикос с/м	20,00	20,00							
	сахар песок	5,00	5,00							
	манго с/м	10,00	10,00							
	вода питьевая	180,00	180,00							
	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	36	2,88	0,46	19,08	90,00		
	Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40		
	Итого:			1296	44,52	47,46	200,00	1450,42		

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			546	19,08	20,52	82,21	561,65	
Салат из капусты с томатом			60	0,81	7,07	3,90	82,32	
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00						
томаты свежие парниковые	20,40							
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или пекинская капуста	40,50	30,00						
масло растительное	6,00	6,00						
соус:		10						
соевый соус концентрат	4,00	4,00						

[illegible]

	сухофрукты	20,00	20,00							
	сахар песок	8,00	8,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00		
Хлеб "Николаевский"		28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40		
Обед				761	26,10	27,16	119,89	791,65		
Салат из стручковой фасоли				60	1,69	2,60	4,98	44,57		
	фасоль стручковая	42,00	40,00							
	морковь до 01.01.-25%	20,00	16,00							
	с 01.01 - 33%	21,28								
	лук зеленый	2,00	2,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
	соевый соус	1,00	1,00							
	кукуруза	1,00	1,00							
	вода питьевая	2,00	2,00							
	сахар-песок	1,00	1,00							
Суп гороховый с грибами и мясом				230	9,98	8,94	36,31	214,36		
	говядина I категории	15,12	14,40							
	<i>масса отварного мяса</i>		9,00							
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	63,84	48,00							
	01.11.-31.12. -30%	68,64	48,00							
	01.01.-29.02 - 35%	73,92	48,00							
	01.03. - 40%	80,16	48,00							
	горох лущёный	18,00	18,00							
	масло сливочное 72,5%	5,20	5,20							
	или масло растительное	5,20	5,20							
	лук репчатый	9,52	8,00							
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00							

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Гречка по-купечески			503	20,20	19,37	87,93	558,34	
крупа гречневая	55,00	55,00	240	14,92	12,30	35,25	372,79	
<i>фарш домашний:</i>		52,00						
говядина	19,80	18,00						
свинина	18,90	18,00						
филе бедра	19,80	18,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
лук репчатый	23,60	20,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	6,00	6,00						
<i>соус для пасты томатный:</i>			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						

мука пшеничная на подпылт	2,00	2,00								
<i>масса п/ф</i>		75,00								
сахарная пудра	3,00	3,00								
яйцо куриное	2,00	2,00								
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00								

или

Ситник с вижиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27			
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18			№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00								
яблоко с/м	10,00	10,00								
сахар песок	8,00	8,00								
вода питьевая	200,00	200,00								
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90			
Обед										
Салат с томатами и гренками			738	26,60	28,86	118,40	805,19			
томаты свежие грунтовые	47,25	45,00								
томаты свежие парниковые	45,90									
<i>Гренки чесночные:</i>		10								
хлеб tostовый	17,60	11,00								
<i>масло чесночное:</i>	3,00	3,00								
масло растительное	2,70	2,70								
чеснок	0,50	0,39								
лук репчатый	11,90	10,00								
масло растительное	5,00	5,00								
Суп -лапша с птицей			220	8,74	8,10	35,18	219,87			№ 692-2004
грудка куриная	14,58	10,80								
<i>масса отварного мяса</i>		9,00								
макаронные изделия	10,00	10,00								

морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00							
с 01.01 - 25%	13,30	10,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
масло растительное	4,35	4,35							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00							
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00							
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00							
01.03 - 40%	83,50	50,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
вода	180,00	180,00							

Митболл в овсяной панировке			90	11,78	17,01	21,05	308,79		
-----------------------------	--	--	----	-------	-------	-------	--------	--	--

Фарш домашний:									
филе бедра	13,48	12,25							
говядина	13,48	12,25							
свинина	15,44	14,70							
яйцо куриное	2,45	2,45							
лук репчатый	17,49	14,70							
масса пассерованного лука		7,35							
фарш п/ф		49,00							
хлеб тостовый	8,28	8,28							
вода для замачивания хлеба	7,00	7,00							
масло растительное	5,00	5,00							
лук репчатый	47,60	40,00							
лук пассерованный		20,00							
сухари панировочные	3,00	3,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
картофель 01.09-31.10	14,70								
картофель 01.11-31.12	15,80								

11 05

капуста белокочанная	37,50	30,00							
или капуста пекинская	40,50								
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00							
с 01.01 - 33%	30,59								
яблоки свежие	12,43	11,00							
мак	0,50	0,50							
масло растительное	4,20	4,20							
лимон	9,00	9,00							
соль йодированная	0,30	0,30							
сахар-песок	0,50	0,50							
кукурузное масло	1,00	1,00							
Крылья куриные барбекю		90	13,31	7,08	22,56	287,73			
крылья куриные	137,50	125,00							
масло растительное	5,00	5,00							
чеснок	1,28	1,00							
<i>соевый соус с/п:</i>		<i>10,00</i>							
соевый соус концентрат	5,00	5,00							
сахар-песок	1,00	1,00							
вода питьевая	5,00	5,00							
<i>Соус барбекю:</i>			30	0,56	2,06	10,78	57,99		
яблоко с/м	10,00	10,00							
вода питьевая	6,00	6,00							
томатная паста	3,00	3,00							
паприка	0,30	0,30							
паприка копченая	0,30	0,30							
лук репчатый	3,00	3,00							
чеснок	0,77	0,60							
масло растительное	1,20	1,20							

[illegible]

или пекинская капуста	27,00	20,00						
крупа кус-кус	3,33	3,33						
масса отварного кус-кус		10						
соус медово-лимонный:		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Куриный суп с гречкой		220	7,42	8,48	18,72	202,36		
грудка куриная (филе без кожи и костей)	16,88	12,50						
масса отварной птицы		10,00						
крупа гречневая	10,00	10,00						
капуста белокочанная свежая	18,75	15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сметана	5,00	5,00						
Паста с курицей и суджугуни		200	15,75	14,02	49,32	413,54		
Паста:			15,13	14,00	46,15	396,62		
филе куриное	38,50	35,00						

[illegible]