

**1 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,2</b>	<b>19,8</b>	<b>119,4</b>	<b>742,1</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	<b>9,1</b>	<b>51,4</b>
свекла до 01.01 - 20%		<b>60</b>	<b>50</b>					
свекла с 01.01 - 25%		<b>67</b>	<b>50</b>					
<b>Макаронны, запеченные с сыром</b>	<b>№334-2004</b>			<b>180/15/10</b>	<b>8</b>	<b>9,6</b>	<b>34,2</b>	<b>255,2</b>
макаронные изделия		63	63					
масло сливочное		4	4					
Сыр		16	15					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Кисломолочный продукт (не менее 2,5% и не более 3,5% жирн.)</b>				<b>115</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>15,1</b>	<b>114,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>60</b>	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>	<b>31,6</b>	<b>154</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**2 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>29,2</b>	<b>16,2</b>	<b>91,2</b>	<b>628,0</b>
<b>Сердце в соусе</b>	<b>№361-2021</b>			<b>100</b>	<b>18,0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,7</b>	<b>145,0</b>
сердце говяжье		155	130					
масса отварного сердца			78					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			70					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		1	1					
масса п/фабриката			159					
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>9,3</b>	<b>22,6</b>	<b>192,5</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		114	86					
01.11.-31.12. - 30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>6,0</b>	<b>7,8</b>	<b>94,8</b>
капуста свежая белокочанная		150	120					
морковь - до 01.01 - 20%		10,0	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов без содержания крахмала и соли)		3,0	3,0					
лук репчатый		4,8	4					
мука пшеничная		3,0	3,0					
масло растительное		6	6					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Компотик теплый из свежих плодов или ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>60</b>	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>	<b>31,6</b>	<b>154</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**3 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>27,7</b>	<b>32,3</b>	<b>90,2</b>	<b>762,8</b>
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным	№ 30-2021			30/5	0,5	1,9	2,3	28,3
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		45,6	30					
масло растительное		5	5					
<b>или</b>								
Фасоль стручковая отварная	№ 30-2021			30	0,8	0,1	2,5	14,3
фасоль стручковая замороженная		35,3	30					
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			90/5	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина		61	54					
хлеб пшеничный		10,8	10,8					
молоко питьевое		16,2	16,2					
Яйцо		26	25,2					
сухари панировочные		7,2	7,2					
масло растительное		5,4	5,4					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,7	22,3	168
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		5	5					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				60	4,8	1,0	31,6	154
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

**4 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,07</b>	<b>21,35</b>	<b>99,08</b>	<b>673,33</b>
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	73	40	40	0,34	0,04	0,60	4,30
Котлета или биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	12,92	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	83					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		125	83					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рагу овощное	№541-2004			150	3,6	10,8	26,0	216
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					
морковь - до 01.01 - 20%		20,3	16,2					
с 01.01 - 25%		21,5	16,2					
лук репчатый		11,9	10					
капуста свежая		57	45,6					
масло сливочное		6	6					
соус томатный (№587-2004)			45					
масло сливочное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
морковь		3,4	2,7					
лук репчатый		1,1	0,9					
томатная паста		4,5	4,5					
масло сливочное		0,7	0,7					
сахар		0,45	0,45					
соль йодированная		1	1					
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,70	0,10	19,80	82,90
чай-заварка		0,5	0,5					
шиповник		15	15					
сахар		10	10					
<b>или</b>								
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				60	4,8	1,0	31,6	154
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

**5 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>22,7</b>	<b>18,7</b>	<b>98,9</b>	<b>654,4</b>
<b>Кнели из птицы с рисом</b>	<b>№371-2021</b>			<b>100</b>	<b>11,5</b>	<b>10,3</b>	<b>5,4</b>	<b>160,0</b>
филе цыпленка бройлера		74	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,4	7,4					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>146,6</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		170	128					
01.11.-31.12. - 30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		197	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Чай с молоком</b>	<b>№630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114,1</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
<b>Или Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

**6 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,0</b>	<b>22,1</b>	<b>82,6</b>	<b>629,2</b>
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	73	40	<b>40</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,4</b>
<b>или</b>								
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>6,0</b>
огурцы свежие		43,5	40					
или помидоры свежие		42,5	40					
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
говядина б/к		90	80					
или свинина мясная		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		1	1					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

## 7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>32,4</b>	<b>16,4</b>	<b>82,5</b>	<b>610,4</b>
<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	<b>№354-2021</b>			<b>240</b>	<b>18,4</b>	<b>6,2</b>	<b>22,7</b>	<b>220,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		287	216					
01.11.-31.12. - 30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		74	61					
масса печени припущенной			52					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		1	1					
масса п/ф			295,0					
<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	<b>№75-2021</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>		<b>71,6</b>
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>26,3</b>	<b>132</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

## 8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>19,7</b>	<b>25,4</b>	<b>101,4</b>	<b>713,3</b>
<b>Шницель из мясной</b>	<b>№451-2004</b>			<b>80</b>	<b>7,5</b>	<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>178,0</b>
свинина мясная		67	59					
или говядина полуфабрикат		67	59					
хлеб пшеничный		15	15					
молоко питьевое		11	11					
лук репчатый		5	4					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		1,5	1,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>9,2</b>	<b>21,5</b>	<b>188</b>
капуста белокочанная свежая		286	229					
морковь - до 01.01 - 20%		15	12					
с 01.01 - 25%		16	12					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)		2	2					
лук репчатый		11	9					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соль йодированная		1	1					
<b>Компотик теплый из свежих плодов или ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
<b>Кисломолочный продукт (не менее 2,5% и не более 3,5% жирн.)</b>				<b>115</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>15,1</b>	<b>114,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

## 9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>41,6</b>	<b>17,5</b>	<b>87,0</b>	<b>671,2</b>
Свекла отварная		67	50	50	1,5	1,0	9,1	51,4
или								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)		49,2	30	30	0,72		1,5	9
Бризоль из филе курицы панированная	№496-2004			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		5	5					
мука пшеничная		6,5	6,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Фарфалле отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	185,0
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
или								
Макаронные изделия отварные с овощами	№258-2021			150	5,1	3,5	26,3	157,5
макаронные изделия		42	42					
лук репка		7	6					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
горошек зеленый конс.		10,4	6,7					
Томатная паста		2	2					
масло сливочное		4,5	4,5					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200/10/20	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

## 10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,4</b>	<b>33,1</b>	<b>89,3</b>	<b>753,6</b>
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	№146-2021			100/30	16,8	25,5	4,2	312,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		123	94					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		134	94					
лук репка		23,8	20					
яйцо куриное		5,8	5					
соль йодированная		1	1					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
Картофель тушеный	№ 216-2004			150	3,0	6,2	24,3	167,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		170	127,5					
01.11.-31.12. - 30%		182	127,5					
01.01-29.02 - 35%		196	127,5					
01.03 - 40%		213	127,5					
морковь - до 01.01 - 20%		18,8	15					
с 01.01 - 25%		20,0	15					
лук репчатый		29	24					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов без содержания крахмала и соли)		2,4	3,6					
Масло сливочное		12	12					
Соль йодированная		1	1					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0

**11 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>49,2</b>	<b>13,1</b>	<b>94,0</b>	<b>706,3</b>
<b>Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком сгущенным</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>140/25</b>	<b>41,4</b>	<b>9,1</b>	<b>44,7</b>	<b>442,0</b>
Творог		128	127,0					
Мука пшеничная		16,8	16,8					
сахар		11,2	11,2					
яйцо куриное		7	6,2					
сметана		4,2	4,2					
масло растительное для смазки		2,8	2,8					
Соль йодированная		1	1					
масса п/ф			165					
джем или повидло или молоко сгущенное		25	25					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

**12 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>19,3</b>	<b>16,1</b>	<b>113,4</b>	<b>677,8</b>
<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)</b>	<b>№305-2004</b>			<b>240</b>	<b>6,0</b>	<b>1,4</b>	<b>41,2</b>	<b>201,4</b>
крупка пшенная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
<b>масса каши</b>			<b>196</b>					
<b>сироп:</b>			<b>36</b>					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
<b>масса припущенных яблок</b>			<b>19</b>					
масло сливочное		10	10					
<b>масса п/ф</b>			<b>250</b>					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>№63-2021</b>			<b>20/5/15</b>	<b>6,9</b>	<b>9,0</b>	<b>10,0</b>	<b>149,0</b>
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
<b>Компотик теплый из свежих плодов или ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
<b>Кисломолочный продукт (не менее 2,5% и не более 3,5% жирн.)</b>				<b>115</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>15,1</b>	<b>114,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>27,0</b>	<b>23,6</b>	<b>83,9</b>	<b>659,8</b>
<b>Азу</b>	<b>№325-2021</b>			<b>100</b>	<b>13,3</b>	<b>12,7</b>	<b>4,0</b>	<b>184,0</b>
Свинина бескостная или говядина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		1	1					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>6,7</b>	<b>22,3</b>	<b>168</b>
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		5	5					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>26,3</b>	<b>132</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

## 14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>26,8</b>	<b>10,0</b>	<b>93,2</b>	<b>571,4</b>
<b>Салат из капусты белокачанной с морковью</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>			<b>80</b>	<b>1,4</b>	<b>4,2</b>	<b>8,0</b>	<b>72,8</b>
капуста белокачанная свежая		84	67					
морковь - до 01.01 - 20%		6	8					
с 01.01 - 25%		10,0	8					
<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		3	3					
лимон		1,5	1					
масло растительное на полив при подаче		4	4					
соль йодированная		1	1					
<b>или</b>								
<b>Капуста цветная или брокколи отварная</b>	<b>2021 г. Пермь</b>			<b>40</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>11,6</b>
капуста цветная или брокколи замороженная		47	40					
<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>	<b>№313-2021</b>			<b>250</b>	<b>17,4</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>184,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		169	127					
01.11.-31.12. - 30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		1	1					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>соус № 418-2021</b>			<b>80</b>					
вода		88	88					
масло сливочное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
<b>масса п/ф</b>			<b>295</b>					
<b>Чай "Витаминный"</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
шиповник		15	15					
сахар		10	10					
<b>или</b>								
<b>Чай с сахаром №685-2004</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,8</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>26,3</b>	<b>132</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>

## 15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>15,1</b>	<b>13,8</b>	<b>93,8</b>	<b>559,8</b>
<b>Запеканка картофельная с маслом</b>	<b>№430-1996</b>			<b>210/5</b>	<b>14,8</b>	<b>12,8</b>	<b>20,5</b>	<b>256</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		273	205					
01.11.-31.12. -30%		293,15	205					
01.01-29.02 - 35%		316	205					
01.03. - 40%		342	205					
Свинина мясная		53	47,4					
<b>масса готовых мясных продуктов</b>			<b>30</b>					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
<b>масса п/ф</b>			<b>246</b>					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
<b>или</b>								
<b>Запеканка овощная со сметаной</b>	<b>№200-2021</b>			<b>200/5</b>	<b>7,2</b>	<b>9,8</b>	<b>23,8</b>	<b>212,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		128	96					
01.11.-31.12. -30%		137	96					
01.01-29.02 - 35%		148	96					
01.03 - 40%		160	96					
морковь - до 01.01 - 20%		53,8	43					
с 01.01 - 25%		57,2	43					
капуста белокачанная		62	44					
лук репка		11,9	10					
крупа манная		10	10					
масло сливочное		10	10					
сухари панировочные		10	10					
яйцо куриное		9,2	8					
сметана		5	5					
масло растительное для смазки		2	2					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			236					
сметана		5	5					
<b>Чай с молоком</b>	<b>№630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114,1</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
<b>Или Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

## 16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,0</b>	<b>22,1</b>	<b>82,6</b>	<b>629,2</b>
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	73	40	<b>40</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,4</b>
<b>или</b>								
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>6,0</b>
огурцы свежие		43,5	40					
или помидоры свежие		42,5	40					
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
говядина б/к		90	80					
или свинина мясная		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		1	1					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>



## 17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>33,2</b>	<b>18,2</b>	<b>95,9</b>	<b>681,6</b>
<b>Запеканка из творога "Зебра" сгущенным молоком</b>	<b>№279-2021</b>			<b>120/15</b>	<b>20,3</b>	<b>10,8</b>	<b>28,3</b>	<b>293,0</b>
творог		112	110,8					
сахар		7,4	7,4					
крупа манная		7,4	7,4					
яйцо куриное		5,5	4,8					
сметана		3,7	3,7					
сухари		4,8	4,8					
масло сливочное		3,7	3,7					
масло растительное		2,4	2,4					
какао-порошок		4	4					
масса п/ф			120					
молоко сгущенное с сахаром		15	15					
<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	<b>№75-2021</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>		<b>71,6</b>
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/10/20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		21	20					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>60</b>	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>	<b>31,6</b>	<b>154</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>

## 18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>22,7</b>	<b>17,4</b>	<b>104,7</b>	<b>668,8</b>
<b>Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе</b>	<b>№350-2021</b>			<b>80/30</b>	<b>10,50</b>	<b>8,10</b>	<b>12,10</b>	<b>164,00</b>
свинина мясная бескостная		72	64					
лук репчатый		19	16					
вода питьевая		4,8	4,8					
крупа рисовая		9,6	9,6					
масса готовой каши			27					
мука пшеничная		8	8					
масло растительное		6,4	6,4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Соус № 402</b>			<b>30</b>					
молоко		30	30					
масло сливочное		2,4	2,4					
мука пшеничная		2,4	2,4					
<b>масса п/ф</b>			<b>140</b>					
<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b>	<b>№258-2021</b>			<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,5</b>	<b>26,3</b>	<b>157,5</b>
макаронные изделия		42	42					
лук репка		7	6					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
горошек зеленый конс.		10,4	6,7					
Томатная паста		2	2					
масло сливочное		4,5	4,5					
Соль йодированная		1	1					
<b>или</b>								
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>184,5</b>
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
<b>Компотик теплый из свежих плодов или ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
<b>Кисломолочный продукт (не менее 2,5% и не более 3,5% жирн.)</b>				<b>115</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>15,1</b>	<b>114,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

## 19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>23,0</b>	<b>23,2</b>	<b>75,3</b>	<b>608,9</b>
<b>Котлеты из мяса и курицы "Школьные"</b>	<b>№59-2006, Екатеринбург</b>			<b>80</b>	<b>10,9</b>	<b>9,5</b>	<b>5,9</b>	<b>152,6</b>
или говядина б/к		35	30					
или свинина мясная		35	30					
филе цыпленка бройлера		32	30					
крупа рисовая		4	4					
молоко питьевое		13	13					
масса вязкой каши			16					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		8	8					
мука пшеничная		5	5					
масло растительное для смазки листа		1,5	1,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	<b>№259-2004</b>			<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>9,7</b>	<b>20,1</b>	<b>192,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		165	124					
01.11.-31.12. - 30%		177	124					
01.01-29.02 - 35%		191	124					
01.03 - 40%		207	124					
масло сливочное		4,5	4,5					
<b>масса готового картофеля</b>			<b>120</b>					
Соус (№600-2004)			30					
Сметана		7,5	7,5					
Масло сливочное		2,3	2,3					
мука		2,3	2,3					
вода		22,5	22,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

**20 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>11,2</b>	<b>10,7</b>	<b>120,9</b>	<b>671,5</b>
<b>Рыба в кляре</b>	<b>№ 379-2004</b>			<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>2,9</b>	<b>8,5</b>	<b>102,0</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		125	96					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		140	96					
яйцо куриное		7	6					
мука пшеничная		6,4	6,4					
масло растительное для смазки		15	15					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>масса п/ф</b>			<b>92</b>					
<b>или</b>								
<b>Рыба запеченая</b>	<b>№ 378 - 2004</b>			<b>80</b>	<b>11,5</b>	<b>7,9</b>	<b>7,3</b>	<b>146,5</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		125	96					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		140	96					
Мука пшеничная		4,8	4,8					
Масло растительное		4,8	4,8					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рис припущенный</b>	<b>№512-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>6,0</b>	<b>37,0</b>	<b>220,5</b>
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,8</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>26,3</b>	<b>132</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
<b>или</b>								
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

<b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>95</b>	<b>664</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2720</b>
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 12 лет и старше)	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>680</b>
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>714</b>
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>646</b>

\*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2 ) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 12 лет и старше с февраля 2022 года**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	Норма в день (завтрак), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	120	30	20	20	20	20	30	30	30	30	20	20	30	20	30	50	30	30	50	30	30	30	570	29	95
2	Хлеб пшеничный	200	46	60	60	18	75	30	30	55	50	35	30	30	50	50	53	40	30	65	30	30	56	877	44	95
3	Мука пшеничная	20	5	0	7	0	2	0	0	0	2	0	2	17	0	4	4	0	0	0	10	2	6	57	3	57
4	Крупы, бобовые	50	15	0	0	38	0	7	50	0	0	0	0	0	50	38	0	10	50	7	0	4	53	307	15	102
5	Макаронные изделия	20	7	63	0	0	0	0	0	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	42	0	0	147	7	105
6	Картофель	187	41	0	86	0	48	128	0	216	0	0	128	0	0	0	0	96	0	0	0	124	0	826	41	100
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре,	320	58	50	145	30	123	0	93	9	256	75	64	0	0	29	75	97	93	0	23	3	0	1165	58	101
8	Фрукты свежие	185	46	0	40	0	0	180	0	0	40	30	180	0	68	0	1	180	0	30	40	0	180	969	48	105
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	200	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Мясо 1-й категории	78	20	0	0	54	0	0	80	0	59	0	0	0	0	78	0	0	80	0	64	0	0	415	21	104
11	Субпродукты (печень, сердце)	40	10	0	130	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	191	10	96
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	10	0	0	0	0	66	0	0	0	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	181	9	95
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	18	0	0	0	83	0	0	0	0	0	94	0	0	0	85	0	0	0	0	0	96	358	18	97
14	Молоко	350	70	130	16	130	0	132	130	130	11	0	0	130	150	130	0	100	130	0	30	13	0	1362	68	97
15	Кисломолочная пищевая продукция	180	23	115	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	115	0	0	0	0	0	115	0	0	460	23	98
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	127	0	0	0	0	0	111	0	0	0	238	12	99
17	Сыр	15	4	15	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	15	0	0	0	0	20	0	0	0	70	4	93
18	Сметана	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	10	0	4	0	8	0	25	1	98
19	Масло сливочное	35	7	14	9	10	7	9	0	4	0	6	14	0	15	5	5	10	0	4	8	7	5	131	7	98
20	Масло растительное	18	5	0	6	5	2	0	15	2	10	9	0	3	0	4	6	2	15	2	6	0	15	103	5	102
21	Сахар	35	15	15	16	15	10	15	15	15	16	15	15	26	21	15	10	15	15	22	15	15	15	316	16	105
22	Кондитерские изделия	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	15	0	0	0	40	2	100
23	Чай	1	0	0	0	0	0,5	1	0	0	0	0,5	0,5	0	0	0	0,5	1	0	0,5	0	0	0,5	5	0	100
24	Какао-порошок	1,2	0	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	12	1	200
25	Кофейный напиток	2	1	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	10	0	96
26	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	0	2	1	1	1	0	2	1	2	25	1	100

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

\*\*\* не выполнена норма по сокам и дрожжам, муке т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20