

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,0	17,0	104,5	658,1
Макароны, запеченные с сыром	№334-2004			200	10,8	12,34	42,6	334
макаронные изделия		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		5	5					
Сыр		16	15					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		5	5					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Биомороженое "Бифибум"				50	1,9	3,8	10,5	85,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,8	29,5	55,2	589,1
Омлет натуральный с маслом	№340-2004			170	15,9	24,2	4,0	295,0
яйца		125	110					
молоко питьевое		66	66					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			165					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4	0	53,2
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,9	28,1	91,7	712,9
Зразы рубленые	№456-2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина б/к		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		31,6	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			180	5,4	8,0	26,8	201
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Узвар (Напиток теплый из сухофруктов)	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,25	21,20	110,90	755,40
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			100	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		180	133					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	№512-2004			180	4,3	7,2	44,4	265,0
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,9	16,5	84,8	576,9
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
Пюре картофельное	№520-2004			180	4,0	5,3	28,2	176,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,4	24,5	87,3	679,5
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
свинина мясная б/к		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		0,5	0,5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4	0	53,2
Облепиховый чай	№685-2004			200	0,4	1,0	16,1	77,2
чай-заварка		1	1					
облепиха замороженная		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,3	10,1	70,5	479,3
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			250	18,4	6,2	22,7	220,0
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		89	73					
масса печени припущенной			62					
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		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,2	22,3	87,1	625,6
Шницель мясной	№451-2004			100	9,4	13,0	17,0	222,5
мясо свинина б/к		84	74					
хлеб пшеничный		18,7	18,7					
молоко питьевое		14	14					
лук репчатый		6	5					
яйцо куриное		5	5					
сухари		6	6					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			180	4,6	8,3	19,4	169
капуста белокочанная свежая		258	206					
морковь - до 01.01 - 20%		13,5	11					
с 01.01 - 25%		15	11					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				180	4,1	8,1	21,0	173,7
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
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		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			80	1,9	4,8	6,2	76,0
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Отвар из шиповника	№685-2004			200	0,70	0,30	24,10	102,00
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					38,8	18,0	106,1	744,8
Каша манная жидкая с маслом	№311-2004			200	6,7	7,1	29,4	208,3

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,9	21,9	89,3	666,5
Чахохбили	№491-2004			100	15,6	15,2	12	254
Филе куриной грудки		98,2	80,3					
масло растительное		7,7	7,7					
масса тушеных кур			55					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					62,1	19,5	114,2	709,3
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			130/20	54,4	15,7	68,6	460,5
Творог		120	118,4					
Мука пшеничная		15,6	15,6					
сахар		10,4	10,4					
яйцо куриное		6,5	5,8					
сметана		3,6	3,6					
масло растительное для смазки		3,2	3,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			212					
повидло или молоко сгущенное		20	20					
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				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					14,2	12,4	102,6	577,4
Каша пшеничная с маслом	№302-2004			200	7,2	7,9	34,1	236

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,9	24,5	89,5	693,2
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
мясо свинина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленные		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		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			180	5,4	5,9	37,4	223,2
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	63
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка		1	1					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,4	20,2	98,7	662,6
Биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	12,92	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		122	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					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	№416-2013, Пермь			180	3,2	7,0	38,0	227,0
крупа рисовая		47	47					
кукуруза консервированная		50	30					
морковь - до 01.01 - 20%		28	22					
с 01.01 - 25%		29	22					
масло сливочное		10	10					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,5	16,6	66,1	505,2
Запеканка картофельная с мясом и маслом	№430-1996			210	14,8	12,8	20,5	256
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		259	195					
01.11.-31.12. -30%		279	195					
01.01-29.02 - 35%		300	195					
01.03. - 40%		326	195					
мясо свинина б/к		71	63,2					
масса готовых мясных продуктов			40					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
масса п/ф			246					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
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				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,3	19,1	104,7	677,3
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
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		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих яблок	№507-2013, Попп			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,0	15,6	78,5	577,0
Запеканка из творога с повидлом или молоком	№366-2004			130/20	22,1	11,7	30,7	317,7
творог		123	121,3					
крупа манная		8,7	8,7					
сахар		8,7	8,7					
яйца		3,9	3,5					
сметана		5,2	5,2					
масло сливочное		5	5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса запеканки			153					
повидло или молоко сгущенное		20	20					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,9	15,2	106,9	661,7
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			90/30	10,50	8,10	12,10	164,00
мясо свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
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					
масса п/ф			140					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
Компотик теплый из свежих яблок и изюма	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		34,2	30					
изюм		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,0	20,0	74,8	583,9
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	№59-2006, Екатеринбург			100	13,7	11,9	7,3	191,0
мясо свинина б/к		67	59					
филе цыпленка бройлера		18,8	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		16,7	16,7					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		4,6	3,9					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,2	6,2					
масло растительное для смазки листа		2,2	2,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Картофель тушеный	№ 216-2004			180	3,6	7,4	25,9	200,0
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%		22,5	18					
с 01.01 - 25%		23,9	18					
лук репчатый		34	28,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,9	2,9					
Масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,3	20,7	92,7	658,9
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			100	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		182	133					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	№416-2013, Пова...			180	3,2	7,0	38,0	227,0
крупа рисовая		53,5	53,5					
кукуруза консервированная		17	10					
морковь - до 01.01 - 20%		28	22					
с 01.01 - 25%		29	22					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
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				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

ИТОГО в среднем за 20 дней	26	20	91	640
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2720
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	19	20	84	680
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (25% от суточных норм) +5%	20	21	88	714
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (25% от суточных норм) -5%	18	19	80	646

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