

СОГЛАСОВАНО

А.А.И. Смирнов

Смирнов А.А.

УТВЕРЖДАЮ:

И.И. Иванов

Смирнов А.А.

Смирнов А.А.

Смирнов А.А.

Смирнов А.А.

Примерное 10 – ти дневное меню
(завтрак, обед,
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОВЗ и мобилизованных граждан
с 12 лет и старше

г. Ишим, 2024 г.

Хлеб ржаной	30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	86,00	2,55
Борщ "Сибирский" с птицей со сметаной	815,0	33,4	30,1	124,0	901,4		107,70
Овощ	250/18/6	7,9	5,7	12,1	131,0		21,96
курица потрошенная I категории (разделка мякоть без кожи)							
или грудка куриная	19,63	18					
свекла - до 01.01.-20%	25,55	25					
с 01.01.-25%	56	45					
капуста свежая белокочанная	60,0	45,0					
картофель -01.09.-31.10.-25%	28,0	22,0					
01.11.-31.12.-30%	20	15					
01.01.-29.02.-35%	21	15					
01.03.-40%	23	15					
фасоль	25,0	15,0					
морковь до 01.01.-20%	15,0	15,0					
с 01.01.-25%	19	15					
лук репчатый	20	15					
пук репчатый	12	10					
3,0	3,0						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	6,0	6,0					
масло растительное	6,0	6,0					
сахар	0,5	0,5					
сметана	5,0	5,0					
зелень сушеная	0,1	0					
Бедро или грудка куриные запеченный "Домашние"							
курица потрошенная I категории	145	130					
или грудка куриная на кости	138	130					
или бедро куриное	138,48	130					
чеснок	5	5					
масло растительное	0,5	0,5					
соль йодированная	2	2					
1	1						
Пюре картофельное							
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%	257,0	154,0					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	5	5					
Напиток из плодов шиповника + витамин "С"							
шиповник	25	25					
сахар	5	5					
Хлеб пшеничный							
или Хлеб пшеничный витаминизированный							
Фрукт в ассортименте							
112,00	3,25						3,25
1400,00	7,00						7,00
380,00	9,50						9,50
120,00	9,50						9,50
85,00	0,60						0,60
85,00	2,55						2,55
85,00	2,55						2,55
160,00	30,70						30,70
246,10							
Химический состав	Выход, г	Угл. г	Жиры, г	ЗД. ккал	Цена, р	Сумма, р	
№111-2004	605,0	25,3	32,5	128,2	908,0	107,70	
№1.3-2004	30,10	2,5	9,9	14,5	157,0	17,45	
№451-2004	100,0	12,4	12,6	15,8	226,0	14,00	
№484-2004	100,0	17,2	16,0	0,7	216,0	52,09	
№820-2004	180,0	5,1	6,1	28,1	188,0	18,45	
№705-2004	200,0	0,2	0,0	15,1	61,4	8,20	
№458-2005, Москва	191,87	0,5	0,3	22,0	105,0	8,20	
Итого							
4 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г					
Завтрак							
Булочка с маслом	30	30					
Шницель из мяса	10,00	10					
говядина I категории	103	76					
или говядина полуфабрикат	90	76					
или фарш промышленного производства	78	76					
хлеб пшеничный	18	18					
молоко питьевое	9	9					
592,00	46,18						
85,00	1,53						
112,00	1,01						

Наименование блюда	№ рецептуры	Химический состав		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, kcal	
		Выход, г	ЭЦ, kcal						
Каша гречневая вязкая отварная	№510-2004	11	9	180,0	4,8	6,1	29,2	191,0	
		лук репчатый	яйцо куриное	сухари	масло растительное для смазки листа	60,00	15,00	109,00	200,00
Кофейный напиток	№705-2004	45	45	200,0	3,2	2,7	15,9	101,0	
		крупа гречневая	вода питьевая	масло сливочное	144	144	5	5	150,00
Хлеб пшеничный витаминизированный		6	6	20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	
		Кофейный напиток	сахар	молоко питьевое	10	10	100	85,00	85,00
Хлеб ржаной		10	10	22,35	1,0	0,5	22,0	97,0	
		Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	853,0	23,0	24,4	104,6	751,0	
Обед				250/20/5	6,1	7,2	7,8	120,0	
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной	№142-2013, Пермь	36,15	20	250,0	20,9	20,3	46,9	454	
		курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи) или грудка куриная	капуста свежая белокачанная	картофель -01.09.-31.10.-25%	01.11.-31.12.-30%	01.01.-29.02.-35%	01.03.-40%	морковь до 01.01.-20%	с 01.01.-25%
Паста "Карбонара" с птицей	№54-Экп-2020, 2021, Новосибирск	86,71	85	250,0	20,9	20,3	46,9	454	
		тунца куриная	или филе куриное или индейки	масло растительное	4	4	90	0,80	0,80
Хлеб пшеничный		0,4	0,3	300,00	1,0	0,5	22,0	97,0	
		Хлеб ржаной	Сох в индивидуальной упаковке	30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	
Компот из свежих плодов * витамин "С"	№595-1996	7	7	30,0	0,5	0,3	7,6	34,0	
		яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	сахар	200,0	0,5	0,3	22,0	105,0	
Хлеб пшеничный		45,0	40	200,00	0,5	0,3	22,0	105,0	
		Хлеб ржаной	Сох в индивидуальной упаковке	30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	
Итого				200,00	0,5	0,3	22,0	105,0	
5 день								30,70	
Итого								246,70	
Наименование блюда		Брутто, г		Химический состав		Выход, г		ЭЦ, kcal	
Завтрак		15		30		755,0		854,8	
Булгур с джемом и маслом		30		30		30/10/20		164	
масло сливочное		15		15				115,00	
								1400,00	
								21,00	

Джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20	20	№288-2013, Пермь	230,0	9,2	8,5	45,8	297,0	450,00	9,0
Макаронные изделия, запеченные с сыром											
макаронные изделия	75	75									60,44
масло сливочное	5	5								100,00	7,50
масса отварных макарон	215	215								1400,00	7,00
сыр	35,37	34									
масло сливочное для смазки листа	3	3								1180,00	41,74
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусый заряд" №686-2004					200	0,2	0,0	15,5	62,8	1400,00	4,20
чай-заварка	1,0	1,0								600,00	7,01
сахар	15	15								120,00	0,60
лимон	6	5								208,00	1,80
апельсин	21	20								160,00	1,25
Хлеб пшеничный витаминизированный					20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	3,36
Хлеб пшеничный					30,0	0,4	0,2	8,8	39,0	85,00	1,70
Хлеб ржаной					30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,65
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей					833,0	28,2	29,7	149,9	980,0	85,00	2,55
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	18	18		№140-2004	250,718	4,9	6,3	21,2	161,0		107,70
или грудка куриная	25,00	18								380,00	14,98
или филе грудки индейки	25	18									6,84
картофель -01.09.-31.10.-25%	100	75								40,00	4,00
01.11.-31.12.-30%	107	75									
01.01.-29.02.-35%	118	75									
01.03.-40%	125,0	75,0									
вермишель	12,0	12,0								100,00	1,20
морковь до 01.01.-20%	15	12								60,00	0,90
с 01.01.-25%	16	12									
лук репчатый	14	12								60,00	0,84
масло растительное	6,0	6,0								200,00	1,20
зелень сушеная	0,1	0,1									
Тфтели, запеченные в молочном соусе					100,0	16,8	17,7	12,6	277,0		51,49
свинина мясная	63	54		№308-2013, Пермь							
или говядина 1 категории	73	54									
или фарш говяжий	54,68	54								592,00	32,37
Хлеб пшеничный	10	10								85,00	0,85
яйцо куриное	4,0	4,0								15,00	1,50
молоко питьевое	14	14								112,00	1,57
масло растительное	3,0	3,0								200,00	0,60
лук репчатый	35	29								60,00	2,10
масса пропаренного с маслом лука		12									
мука пшеничная	6	6								70,00	0,42
масса готовых тфтелей		80,0									
Соус молочный для запекания		50									
молоко питьевое	50	50								112,00	5,60
мука пшеничная	4	4								70,00	0,28
масло сливочное	4	4								1400,00	5,60
масло растительное для смазки листа	3,0	3,0			180,0	3,5	4,4	30,5	176,0	200,00	0,60
Рис припущенный										170,00	19,28
крупа рисовая	64	64		№512-2004							
вода питьевая	132	132									
масло сливочное	6	6								1400,00	8,40
Сок в ассортименте	200	200			200,0	0,5	0,0	34,0	138,0	80,00	16,00
Хлеб пшеничный					30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,65
или Хлеб пшеничный витаминизированный					20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб ржаной					20,00	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	1,70

		сахар		12		12																																					
Хлеб пшеничный витаминизированный																						120,00	1,44																				
Хлеб пшеничный																						85,00	1,70																				
Хлеб ржаной																						85,00	2,55																				
Соки в индивидуальной упаковке																						85,00	2,55																				
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)																						28,00	2,55																				
Расходники Ленинградский с курицей со сметаной																						200,00	28,00																				
Курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)																						68,10	200,00																				
или грудка куриная																						865,0	107,70																				
или филе грудки индейки																						250/1715	23,50																				
картофель -01.09.-31.10.-25%																						17,78	10,34																				
01.11.-31.12.-30%																						25																					
01.01.-29.02.-35%																						69	2,76																				
01.03.-40%																						74																					
крупа перловая																						80																					
01.03.-40%																						87,0																					
супы соленые без уксуса																						5,0	0,40																				
морковь до 01.01.-20%																						27,0	5,94																				
с 01.01.-25%																						12																					
лук репчатый																						13	0,72																				
масло растительное																						6	0,36																				
сметана																						5,0	1,20																				
зелень сушеная																						5,0	1,78																				
Курица, в соусе с томатом																						0,1																					
Курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)																						204	59,90																				
или грудка куриная охлажденная																						106,00																					
или филе куриное или индейки																						95	48,76																				
масло растительное																						5																					
масса тушеной Мякоти птицы																						70	1,00																				
лук репчатый																						10,0																					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)																						10,0	0,60																				
мука пшеничная																						2	2,50																				
чеснок свежий																						1,0	0,30																				
морковь до 01.01.-20%																						10	0,60																				
с 01.01.-25%																						11																					
вода питьевая																						50																					
Макаронные изделия отварные																						180,0																					
Макаронные изделия																						64	13,40																				
масло сливочное																						5	6,40																				
Напиток из плодов шиповника + витамин "С"																						5	7,00																				
Хлеб пшеничный																						25	10,10																				
или Хлеб пшеничный витаминизированный																						5	9,50																				
Хлеб ржаной																						5	9,50																				
Фрукты в ассортименте																						30,00																					
или Хлеб пшеничный витаминизированный																						20,0	6,00																				
или Хлеб ржаной																						10,0	2,50																				
Фрукты в ассортименте																						30,00	2,55																				
или Хлеб пшеничный витаминизированный																						191,87	30,70																				
или Хлеб ржаной																						105,0																					
Итого																						246,10																					
9 день																																											
Наименование блюда																																											
Химический состав																																											
Вид, г																																											
№ рецептуры																																											
Век, г																																											
Жир, г																																											
Угл, г																																											
Эл, ккал																																											
Цена, р																																											
Сумма, р																																											
Бедро или грудка куриные запеченный "Домашние"																						605,0	107,70																				
курица потрошенная 1 категории																						120,0	66,35																				
или грудка куриная на кости																						167																					
или бедро куриное																						157																					
или бедро куриное (красителей и т.д.)																						177,77																					
Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)																						5	64,53																				
чеснок																						0,5	1,25																				
Итого																						0,5	0,15																				

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Пюре картофельное	масло растительное	2								200,00	0,40
	соль йодированная	1								20,00	0,02
Хлеб картофельный	картофель -01.09.-31.10.-25%	205	154	№520-2004	180,0	5,1	6,1	28,1	188,0	40,00	18,45
	01.11.-31.12.-30%	220	154								8,20
	01.01.-29.02.-35%	237	154								
	01.03.-40%	257,0	154,0								
	Молоко питьевое	29	29								112,00
Кофейный напиток	масло сливочное	5	5	№705-2004	200,0	3,2	2,7	15,9	101,0	1400,00	7,00
	Кофейный напиток сахар	6	6							616,00	16,10
Хлеб пшеничный витаминизированный	сахар	10	10							120,00	3,70
	молоко питьевое	100	100							112,00	11,20
Хлеб пшеничный					20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
					30,0	0,4	0,2	8,8	39,0	85,00	2,55
Хлеб ржаной					30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
					810,0	26,9	21,8	129,6	822,0		107,70
Обед											
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной											
Фрикадельки мясные		15		№44-2004, Пермь	250/15/5	7,7	6,3	21,0	172,0		30,72
	фарш говяжий	17	17							592,00	10,06
лук репчатый	2	2								60,00	0,12
вода питьевая	1,5	1,5								15,00	0,38
яйцо куриное	1	1								70,00	5,60
свекла до 01.01.-20%	80	64								40,00	2,28
с 01.01.-25%	85	64									
картофель -01.09.-31.10.-25%	57	43									
01.11.-31.12.-30%	61	43									
01.01.-29.02.-35%	66	43									
морковь до 01.01.-20%	72,0	43,0								60,00	0,82
с 01.01.-25%	13,66	10,0								60,00	0,78
лук репчатый	13,0	11,0								250,00	0,50
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	2	2,0								1400,00	8,40
масло сливочное	6,0	6,0								355,00	1,78
сметана	5,0	5,0									
зелень сушеная	0,1	0,1									
Плов из птицы				№492-2004	250	16,2	14,2	38,2	345	380,00	62,18
	курица потрошенная 1 категории (разделка на порционные кусочки) или грудка куриная	120,81	98							45,91	
масса готовой курицы порционные кусочки	120	98									
масло растительное	10	10								200,00	2,00
крупа рисовая	61	61								170,00	10,37
морковь до 01.01.-20%	53,0	42								60,00	3,18
с 01.01.-25%	56	42									
лук репчатый	12,0	10								60,00	0,72
Компот из смеси сухофруктов + витамин "С"											
Хлеб пшеничный	сухофрукты	25	25	№608-2013, Пермь	200,0	0,5	0,0	18,8	77,0	246,00	8,00
	сахар	15	15							120,00	6,20
Хлеб пшеничный витаминизированный					30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
					20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Сок в индивидуальной упаковке				№458-2008, Москва	30,00	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	2,55
					200,00	0,5	0,3	22,0	105,0	30,70	30,70
Итого											
10 день											
Наименование блюда											

Закупка		№10/05-2011, Екатеринбург		445,0	20,1	23,9	06,7	560,0	107,70
Запеканка "Царская" из творога с молоком стуженным				180,0	17,5	14,0	39,0	352,0	103,11
	творог	104,00	100						
	крупа манная	6	6					562,78	58,53
	яйцо куриное	20	20					80,00	0,48
	сахар	12	12					15,00	7,50
	крошка		30					120,00	1,44
	масло сливочное	12	12					1400,00	16,80
	мука пшеничная	12,00	12,00					70,00	0,84
	сахар	6	6					120,00	0,72
	масло сливочное для смазки листа	3	3					1400,00	4,20
	масса готовой заготовки		170						
	молоко стуженное с сахаром	30	30					420,00	12,60
Чай с сахаром	чай-заварка	1	1	200,0	0,1	0,0	12,6	51,0	2,04
	сахар	12	12					600,00	0,60
Хлеб пшеничный								120,00	1,44
				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00
Суп - лапша домашняя с курицей				895,0	36,3	30,9	123,7	916,3	107,70
				250,730	6,4	5,7	10,1	117,0	25,64
								380,00	15,20
	курица потрошенная 1 категории (разделка мякотью без кожи)	40	30						
	или грудка куриная	25	20						
	или филе грудки индейки	25	24						
	мука пшеничная	17,5	17,5						
	мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2						
	яйцо куриное	5	5						
	вода питьевая	3,5	3,5						
	соль йодированная	0,5	0,5						
	масса лапши домашней	20	20,0					100,00	2,00
	или лапша промышленного производства	20	20					60,00	0,72
	морковь до 01.01.-20%	12	10						
	с 01.01.-25%	13,0	10					60,00	0,72
	лук репчатый	12,0	10,0					1400,00	7,00
	масло сливочное	5,0	5,0						
	зелень сушеная	0,1	0,1						
Рыба запеченная с маслом				100,0	20,7	17,7	4,4	260,0	39,14
	горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без кости)	170	119						
	или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без кости)	205	119						
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без кости)	153	113					249,00	38,10
	сухари пшеничные	4	4					109,00	0,44
	масло растительное	3,0	3,0					200,00	0,60
Пюре картофельное				180,0	5,1	6,1	28,1	188,0	18,46
	картофель -01.09.-31.10.-25%	205	154					40,00	8,20
	01.11.-31.12.-30%	220	154						
	01.01.-29.02.-35%	237	154						
	01.03.-40%	257,0	154,0						
	молоко питьевое	29	29					112,00	3,25
	масло сливочное	5	5					1400,00	7,00
Компот из ягод + витамин "С"				200,0	0,9	0,0	27,0	112,0	16,82
	вишня или смородина или облепиха или клубника, или клюква свежемороженые	32	30					469,37	15,02
	или ягодная смесь (свежемороженые - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	31	30						
	сахар	15	15					120,00	1,80
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	2,55

Хлеб ржаной		№459-2006, Месяц		30,00	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	2,55
Фрукт в ассортименте		№459-2006, Месяц		191,87	0,5	0,3	22,0	105,0	160,00	30,70
ИТОГО										
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:										
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:										
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:										
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):										
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ										
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (сугочная)" СанПиН 2.3/2.4.3550-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"										
										246,10