СОГЛАСОВАНО

МАОУ Отяхинская сош

УТВЕРЖДАЮ:

Примерное 10 – ти дневное меню
(завтрак, обед,)
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ **с 12 лет и старше**

г. Ишим, 2024 г.

Меню приготовливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях

Возрастная категория с 1 по 4 классы

Горячий завтрак, обед

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Завтрак										
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая				*540,0*	*20,2*	*16,9*	*127,7*	*813,0*		*107,70*
			№311-2004	200	7,5	7,7	26,0	203		29,50
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25							70,00	1,75
молоко питьевое	182	182							112,00	20,39
сахар	3	3							120,00	0,36
соль йодированная	0,8	0,8								
масло сливочное	5	5							1400,00	7,00
Бутерброд с сыром			№1,3-2004	30/.20	7,1	4,7	14,9	130,0		28,23
									115,00	3,45
батон	30	30							1180,00	24,78
сыр	21	20								15,17
Какао с молоком			№496-2013, Пермь	200,0	3,8	3,5	25,0	147,0	616,00	2,46
									120,00	1,51
какао-порошок	4	4							112,00	11,20
сахар	12,58	12,58							28,00	28,00
молоко питьевое	100	100							85,00	1,70
Сок в индивидуальной упаковке			№459-2006, Москва	200,00	0,5	0,3	22,0	105,0	85,00	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	0,4	0,2	8,8	39,0	85,00	2,55
Хлеб пшеничный				30,0	1,0	0,5	15,0	97,0		
Хлеб ржаной				30,00	1,0	0,5	15,0	97,0		
Обед				*859,0*	*26,0*	*26,0*	*142,0*	*907,0*	*0,00*	*107,70*
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			№131-2004	250/16/5	5,3	5,8	12,2	122,0		22,44
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	16,68	16							380,00	6,34
или грудка куриная	17,10	17								
капуста свежая белокочанная	28	22							80,00	2,24
картофель -01.09.-31.10.-25%	100	75							40,00	4,00
01.11.-31.12.-30%	107	75								
01.01.-29.02.-35%										
01.03.-40%	125,0	75,0								
морковь до 01.01.-20%	11,0	9,0							60,00	0,66
с 01.01.-25%	12	9								
лук репчатый	12	10							60,00	0,72
огурцы соленые без уксуса	25	14							220,00	5,50
масло растительное	6	6							200,00	1,20
сметана	5,0	5,0							355,00	1,78
зелень сушеная	0,1	0,1								
Котлеты, биточки из говядины			№451-2004	100,0	12,4	12,6	15,8	226,0		53,96
говядина 1 категории	103	76							592,00	45,89
фарш говяжий	77,51	76							85,00	1,53
Хлеб пшеничный	18,0	18							112,00	1,01
молоко питьевое	9	9							60,00	0,66
лук репчатый	11,0	9							15,00	3,38
яйцо куриное	9	9							109,00	1,09
сухари пшеничные	10,0	10,0							200,00	0,40
масло растительное для смазки листа	2,0	2,0								
Каша гречневая вязкая отварная			№510-2004	180,0	4,8	6,1	29,2	191,0		17,35
крупа гречневая	45	45							150,00	6,75
вода питьевая	144	144								
масло сливочное	7,57	7,57							1400,00	10,60

Компот из смеси сухофруктов + витамин "С"										
сухофрукты	25	25	№508-2013, Пермь	200,0	0,5	0,0	18,8	77,0		8,00
сахар	15	15							248,00	6,20
Хлеб пшеничный									120,00	1,80
или Хлеб пшеничный витаминизированный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
Хлеб ржаной				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
				20,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Завтрак				***725,0***	***29,0***	***37,6***	***158,0***	***1088,0***		***107,70***
Бутерброд с маслом										
батон	30	30	№1,3-2004	30/.15	2,5	9,9	14,5	157,0		24,45
масло сливочное	15	15							115,00	3,45
Курица, в соусе с томатом									1400,00	21,00
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	204	182	№405-2013, Пермь	120,0	16,9	18,7	1,8	243,0		60,66
или грудка куриная охлажденная	120,69	110								
или филе куриное или индейки	95	90							460,00	55,52
масло растительное	5	5								
масса тушеной мякоти птицы		70							200,00	1,00
лук репчатый	10,0	8								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	10,0	10,0							60,00	0,60
мука пшеничная	2	2							250,00	2,50
чеснок свежий	1,0	0,9							70,00	0,14
морковь до 01.01.-20%	10	8							300,00	0,30
с 01.01.-25%	11	8							60,00	0,60
вода питьевая	50	50								
Каша гречневая вязкая отварная										
крупа гречневая	45	45	№510-2004	180,0	4,8	6,1	29,2	191,0		13,75
вода питьевая	144	144							150,00	6,75
масло сливочное	5	5								
Чай с сахаром									1400,00	7,00
чай-заварка	1	1	№688-2004	200,0	0,1	0,0	12,6	51,0		2,04
сахар	12	12							600,00	0,60
Хлеб пшеничный витаминизированный									120,00	1,44
Хлеб пшеничный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб ржаной				30,0	0,4	0,2	8,8	39,0	85,00	2,55
				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
Обед				***910,0***	***36,7***	***28,8***	***100,0***	***838,0***		***107,70***
Суп гороховый с птицей с гренками										
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	35,42	30	№139-2004	250/30/20	9,9	6,7	31,8	227,0		23,15
грудка куриная	30,67	30							380,00	13,46
горох	21	21								
картофель -01.09.-31.10.-25%	73	55							80,00	1,68
01.11.-31.12.-30%	79	55							40,00	2,92
01.01.-29.02.-35%	85	55								
01.03.-40%	92,0	55,0								
морковь до 01.01.-20%	17,0	14,0								
с 01.01.-25%	19	14							60,00	1,02
лук репчатый	14	12								
гренки из пшеничного хлеба		20	№170-2013, Пермь						60,00	0,84
Хлеб пшеничный	38,0	32,0								
зелень сушеная	0,1	0,1							85,00	3,23
Омлет натуральный			№340-2004	200,0	22,7	20,5	2,4	285,0		
яйцо куриное	152	152								
молоко питьевое	60	60								
масло растительное для смазки листа	2	2								

Овощи на подгарнировку										
огурцы свежие парниковые	84,15	80	№101-2004	80	1,5	0,3	6,8	36		
Бефстроганов			или							
			№178-2004	100,0	6,4	5,1	3,9	190,6		52,78
лук репчатый	10	10							60,00	0,60
масло растительное	1	1							200,00	0,20
мука пшеничная	4	4							70,00	0,28
сметана	11	11							355,00	3,91
соль йодированная	1	1								
полуфабрикат соус с луком		50								
говядина 1 категории	81	81								
или свинина мясная	81	81								
Макаронные изделия отварные									590,00	47,79
			№516-2004	180,0	6,1	7,4	52,1	299,0		13,40
Макаронные изделия	64	64							100,00	6,40
масло сливочное	5	5							1400,00	7,00
Компот из кураги + витамин "С"			№638-2004	200,0	0,9	0,0	27,0	112,0		10,72
курага	20	20							500,00	10,00
сахар	6	6							120,00	0,72
Хлеб ржаной				30,0	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	2,55
Хлеб пшеничный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак										
Бутерброд с сыром и маслом				*620,0*	*44,5*	*30,0*	*116,4*	*1003,0*		*107,70*
			№1,3-2004	30/.10/15	7,1	4,7	14,9	130,0		36,33
батон	30	30							115,00	3,45
масло сливочное	10,00	10							1400,00	14,00
сыр	16,00	15							1160,00	18,88
Рыба запечённая с маслом			№310-1996	100,0	20,7	17,7	4,4	260,0		
горбуша или кета потрошанная 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								
сухари пшеничные	4	4								
масло растительное	3,0	3,0								
Плов по-ирански			или							
			№370-2013, Пермь	250	19,5	16,2	49,2	421		60,92
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79								
или свинина мясная	73,69	70							590,00	43,48
масса тушеного мяса		50								
крупа рисовая	68	68							170,00	11,56
морковь до 01.01.-20%	31	25							60,00	1,86
с 01.01 - 25%	33	25								
лук репчатый	12	10							60,00	0,72
чеснок свежий	3,0	3							300,00	0,90
специи (карри)	0,2	0,2								
масло растительное	12	2							200,00	2,40
Чай с лимоном			№686-2004	200,0	0,1	0,0	15,5	62,0		3,65
чай-заварка	1	1							600,00	0,60
сахар	15	15							120,00	1,80
лимон	6	5							208,00	1,25
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб пшеничный				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
Обед				*815,0*	*33,4*	*30,1*	*124,0*	*901,4*		*107,70*
Борщ "Сибирский" с птицей со сметаной			№111-2004	250/18/5	7,9	5,7	12,1	131,0		21,96

курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	19,63	18							380,00	7,46
или грудка куриная	25,55	25								
свекла - до 01.01.-20%	56	45							70,00	3,92
с 01.01.-25%	60,0	45,0								
капуста свежая белокочанная	28,0	22,0							80,00	2,24
картофель -01.09.-31.10.-25%	20	15							40,00	0,80
01.11.-31.12.-30%	21	15								
01.01.-29.02.-35%	23	15								
01.03.-40%	25,0	15,0								
фасоль	15,0	15,0							130,00	1,95
морковь до 01.01.-20%	19	15							60,00	1,14
с 01.01.-25%	20	15								
лук репчатый	12	10							60,00	0,72
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	3,0	3,0							250,00	0,75
масло растительное	6,0	6,0							200,00	1,20
сахар	0,5	0,5								
сметана	5,0	5,0							355,00	1,78
зелень сушеная	0,1	0								
Бедро или грудка куриные запеченный "Домашние"			№494-2004	100,0	17,2	16,0	0,7	216,0		52,09
курица потрошеная 1 категории	145	130								
или грудка куриная на кости	138	130								
или бедро куриное	138,48	130							363,00	50,27
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	5	5							250,00	1,25
чеснок	0,5	0,5							300,00	0,15
масло растительное	2	2							200,00	0,40
соль йодированная	1	1							20,00	0,02
Пюре картофельное			№520-2004	180,0	5,1	6,1	28,1	188,0		18,45
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								
масло сливочное	5	5							112,00	3,25
Напиток из плодов шиповника + витамин "С"			№705-2004	200,0	0,2	0,0	15,1	61,4	1400,00	7,00
шиповник	25	25								10,10
сахар	5	5							380,00	9,50
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	120,00	0,60
или Хлеб пшеничный витаминизированный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
4 день									85,00	2,55
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Завтрак				*605,0*	*25,3*	*32,5*	*128,2*	*908,0*		*107,70*
Бутерброд с маслом			№1,3-2004	30/.10	2,5	9,9	14,5	157,0		17,45
батон	30	30							115,00	3,45
масло сливочное	10,00	10							1400,00	14,00
Ризотто с мясом			№54-11м-2020, 2021, Новосибирск	250	17,4	20,5	44,0	430		82,06
говядина 1 категории	129	95								
или говядина полуфабрикат	112	95								
или свинина мясная	88,44	80							590,00	52,18
чеснок свежий	1,0	0,9							300,00	0,30
лук репчатый	18	15							60,00	1,08
масло растительное	5	5							200,00	1,00
масса припущенного на масле мяса с луком и чесноком		60								
крупа перловая	58	58							80,00	4,64
масло сливочное	10	10							1400,00	14,00
вода питьевая	140	140								

масса готовой крупы перловой		170								
морковь до 01.01.-20%	31	25							60,00	1,86
с 01.01 - 25%	33	25								
масло сливочное	5	5							1400,00	7,00
масса нарезанной кубиком моркови, припущенной с маслом		20								
Шницель из мяса или			№451-2004	100,0	12,4	12,6	15,8	226,0		
говядина 1 категории	103	76								
или говядина полуфабрикат	90	76								
или фарш промышленного производства	78	76								
хлеб пшеничный	18	18								
молоко питьевое	9	9								
лук репчатый	11	9								
яйцо куриное	9,0	9,0								
сухари	10	10								
масло растительное для смазки листа	2,0	2,0								
Каша гречневая вязкая отварная			№510-2004	180,0	4,8	6,1	29,2	191,0		
крупа гречневая	45	45								
вода питьевая	144	144								
масло сливочное	5	5								
Чай с сахаром			№686-2004	200,0	0,1	0,0	12,6	51,0		2,04
чай-заварка	1	1							600,00	0,60
сахар	12	12							120,00	1,44
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб пшеничный				30,0	0,4	0,2	8,8	39,0	85,00	2,55
Хлеб ржаной				22,35	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,90
Обед				*853,0*	*23,0*	*24,4*	*104,6*	*751,0*		*107,70*
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной			№142-2013, Пермь	250/20/5	6,1	7,2	7,8	120,0		26,50
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	36,15	20							380,00	13,74
или грудка куриная	25	20								
капуста свежая белокочанная	63	50							80,00	5,04
картофель -01.09.-31.10.-25%	47	35							40,00	1,88
01.11.-31.12.-30%	50	35								
01.01.-29.02.-35%	54	35								
01.03.-40%	58,0	35,0								
морковь до 01.01.-20%	19,0	15,0							60,00	1,14
с 01.01.-25%	20	15								
лук репчатый	12	10							60,00	0,72
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	4	4							250,00	1,00
масло растительное	6,0	6,0							200,00	1,20
сметана	5,0	5,0							355,00	1,78
зелень сушеная	0,1	0,1								
Паста "Карбонара" с птицей			№54-3гк-2020, 2021, Новосибирск	250,0	20,9	20,3	46,9	454		64,55
грудка куриная	86,71	85							460,00	39,89
или филе куриное или индейки	123	117								
масло растительное	4	4							200,00	0,80
масса тушеной мякоти птицы		90								
чеснок свежий	0,4	0,3							300,00	0,12
макаронные изделия	55	55							100,00	5,55
масло сливочное	7	7							1400,00	9,80
сметана	7	7							355,00	2,49
сыр тертый	5	4							1180,00	5,90
Компот из свежих плодов + витамин "С"			№595-1996	200,0	0,2	0,0	20,6	83,0		9,00
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,0	40							160,00	7,20
сахар	15	15							120,00	1,80
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
или Хлеб пшеничный витаминизированный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55

Хлеб ржаной				30,0	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	2,55
5 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г		Химический состав						
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				*755,0*	*14,7*	*20,0*	*153,0*	*854,8*		*107,70*
Бутерброд с джемом и маслом			№1,2-2004	30/10/20	2,6	3,7	30,0	164		33,45
батон	30	30							115,00	3,45
масло сливочное	15	15							1400,00	21,00
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20							450,00	9,0
Макаронные изделия, запеченные с сыром			№296-2013, Пермь	230,0	9,2	8,5	45,8	297,0		60,44
макаронные изделия	75	75							100,00	7,50
масло сливочное	5	5							1400,00	7,00
масса отварных макарон		215								
сыр	35,37	34							1180,00	41,74
масло сливочное для смазки листа	3	3							1400,00	4,20
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004				200	0,2	0,0	15,6	62,8		7,01
чай-заварка	1,0	1,0							600,00	0,60
сахар	15	15							120,00	1,80
лимон	6	5							208,00	1,25
апельсин	21	20							160,00	3,36
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб пшеничный				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
Обед				*833,0*	*28,2*	*29,7*	*149,9*	*980,0*		*107,70*
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей			№140-2004	250./18	4,9	6,3	21,2	161,0		14,98
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	18	18							380,00	6,84
или грудка куриная	25,00	18								
или филе грудки индейки	25	18								
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								
Тефтели, запеченные в молочном соусе			№388-2013, Пермь	100,0	16,8	17,7	12,6	277,0		51,49
свинина мясная	63	54							592,00	32,37
или говядина 1 категории	73	54							85,00	0,85
или фарш говяжий	54,68	54							15,00	1,50
Хлеб пшеничный	10	10							112,00	1,57
яйцо куриное	4,0	4,0							200,00	0,60
молоко питьевое	14	14							60,00	2,10
масло растительное	3,0	3,0								
лук репчатый	35	29							70,00	0,42
масса прогретого с маслом лука		12								
мука пшеничная	6	6								
масса готовых тефтелей		80,0							112,00	5,60
Соус молочный для запекания		50							70,00	0,28
молоко питьевое	50	50							1400,00	5,60
мука пшеничная	4	4							200,00	0,60
масло сливочное	4	4								
масло растительное для смазки листа	3,0	3,0								

Рис припущенный										
крупа рисовая	64	64	№512-2004	180,0	3,5	4,4	30,5	176,0		19,28
вода питьевая	132	132							170,00	10,88
масло сливочное	6	6								
Сок в ассортименте	200	200	№518-2013, Пермь	200,0	0,5	0,0	34,0	138,0	1400,00	8,40
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	80,00	16,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
Хлеб ржаной				20,00	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	1,70
6 день									85,00	1,70
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							
Завтрак			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Бутерброд с маслом				*616,0*	*33,9*	*26,7*	*97,5*	*767,0*		*107,70*
батон	20	20	№1,3-2004	20/.10	2,5	9,9	14,5	157,0		16,30
масло сливочное	10	10							115,00	2,30
Фрикадельки в томатно - сметанном соусе			№288/355	100,0	16,8	17,7	12,6	277,0	1400,00	14,00
свинина мясная	63	54								
или говядина 1 категории	73	54								
или фарш говяжий	70,79	70								
Хлеб пшеничный	16	16								
молоко питьевое	22	22								
лук репчатый	10	8								
мука пшеничная	10	10								
масса п/ф		130								
масса готовых тефтелей		100,0								
Соус сметанный с томатом		100								
бульон или вода	75	75								
сметана	18	18								
мука пшеничная	7	7								
томатная паста	10	10								
Каша гречневая вязкая отварная			№510-2004	180,0	4,8	6,1	29,2	191,0		
крупа гречневая	45	45								
вода питьевая	144	144								
масло сливочное	5	5								
Омлет натуральный			**или**							
яйцо куриное	152	152	№340-2004	200,0	22,7	20,5	2,4	285,0		64,12
молоко питьевое	60	60							15,00	57,00
масло растительное для смазки листа	2	2							112,00	6,72
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	49,32	35							200,00	0,40
Компот из свежих плодов + витамин "С"			№595-1996	200,0	0,2	0,0	20,6	83,0	250,00	12,33
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,0	40							160,00	9,00
сахар	15	15							120,00	7,20
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,80
Хлеб пшеничный				30,00	0,4	0,2	8,8	39,0	85,00	1,70
Хлеб ржаной				20,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
Обед				*945,0*	*28,3*	*29,6*	*136,3*	*925,0*		*107,70*
Суп сырный с птицей			№12/2-2011, Екатеринбург	250/15	6,5	8,7	23,7	199		36,00
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	22	20							380,00	8,36
или филе куриное промышленного производства	25	24								
или филе грудки индейки	25	24								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100							40,00	5,32
01.11.-31.12. -30%	143	100								
01.01-29.02 - 35%	154	100								
01.03 - 40%	167	100								

морковь до 01.01.-20%	25	20							60,00	1,50
с 01.01 - 25%	27	20								
лук репчатый	7	6							60,00	0,42
приправа универсальная (овощная)	0,2	0,2								
масло сливочное	6	6							1400,00	8,40
сыр плавленый для супа	16	15							750,00	12,00
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2								
Гуляш из говядины (или свинины) №437-2004				100	10,7	9,5	3,4	142		43,42
говядина 1 категории	87,00	64								
или говядина полуфабрикат	76	64								
или свинина мясная	69	59							590,00	40,71
масло растительное	4	4							200,00	0,80
масса тушеного мяса		40								
масса соуса		60								
лук репчатый	14,00	12							60,00	0,84
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3							250,00	0,75
мука пшеничная	4	4							70,00	0,28
соль йодированная	2	2							20,00	0,04
Каша гречневая вязкая отварная			№510-2004	180,0	4,6	6,1	29,2	191,0		13,75
крупа гречневая	45	45							150,00	6,75
вода питьевая	144	144								
масло сливочное	5	5							1400,00	7,00
Компот из смеси сухофруктов + витамин "С"			№508-2013, Пермь	200,0	0,5	0,0	18,8	77,0		8,00
сухофрукты	25	25							248,00	6,20
сахар	15	15							120,00	1,80
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
или Хлеб пшеничный витаминизированный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
Хлеб ржаной				16,82	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	1,43

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Завтрак				***575,0***	***24,9***	***28,8***	***130,5***	***882,0***		***107,70***
Бутерброд с маслом			№1,3-2004	30/.15	2,5	9,9	14,5	157,0		24,45
батон	30	30							115,00	3,45
масло сливочное	15	15							1400,00	21,00
Паста "Карбонара" с птицей			№54-3пк-2020, 2021, Новосибирск	250,0	20,9	20,3	46,9	454		64,14
грудка куриная	86,71	85							460,00	39,89
или филе куриное или индейки	123	117								
масло растительное	4	4							200,00	0,80
масса тушеной мякоти птицы		90								
чеснок свежий	0,4	0,3							300,00	0,12
макаронные изделия	55	55							100,00	5,55
масло сливочное	6,71	6,71							1400,00	9,39
сметана	7	7							355,00	2,49
сыр тертый	5	4							1180,00	5,90
Какао с молоком			№496-2013, Пермь	200,0	3,8	3,5	25,0	147,0		14,86
какао-порошок	4	4							616,00	2,46
сахар	10	10							120,00	1,20
молоко питьевое	100	100							112,00	11,20
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб пшеничный				30,0	0,4	0,2	8,8	39,0	85,00	2,55
Обед				***910,0***	***32,7***	***30,8***	***141,9***	***975,1***		***107,70***
Суп крестьянский с крупой с птицей и сметаной			№154-2013, Пермь	250/20/5	7,9	5,8	15,5	146,0		21,30
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	30	20							380,00	11,40
или грудка куриная	25,00	20								
капуста свежая белокочанная	40	32							80,00	3,20

картофель -01.09.-31.10.-25%	37	28							40,00	1,48
01.11.-31.12.-30%	40	28								
01.01.-29.02.-35%	43	28								
01.03.-40%	47,0	28,0								
крупа перловая	10	10							80,00	0,80
морковь до 01.01.-20%	12	10							60,00	0,72
с 01.01.-25%	13	10								
лук репчатый	12	10							60,00	0,72
масло растительное	6,0	6,0							200,00	1,20
сметана	5	5,0							355,00	1,78
зелень сушеная	0,1	0,1								
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом			№454-2004	100,0	16,9	17,8	15,2	288,0		51,37
говядина 1 категории	62	46								
или говядина полуфабрикат	54	46								
или фарш промышленного производства	61,45	61,45							592,00	36,38
картофель -01.09.-31.10.-25%	27	20							40,00	1,08
крупа рисовая	9	9							170,00	1,53
вода питьевая	17	17								
масса готового рассыпчатого риса		24,0								
лук репчатый	26	22							60,00	1,56
масло сливочное	3,0	3,0							1400,00	4,20
масса прогретого с маслом лука		11								
мука пшеничная	7	7							70,00	0,49
масло растительное для смазки листа	2	2							200,00	0,40
масса готовых изделий		70								
соус сметанный		50,0								
сметана	12	12							355,00	4,26
мука пшеничная	1,0	1,0							70,00	0,07
масло сливочное	1	1							1400,00	1,40
вода питьевая	37,5	37,5								
Картофель отварной			№692-2005	200,0	3,8	5,8	30,7	189,8		16,08
картофель -01.09.-31.10.-25%	227	200							40,00	9,08
01.11.-31.12.-30%	245	200								
01.01.-29.02.-35%	263	200								
01.03.-40%	286,0	200,0								
масло сливочное	5	5							1400,00	7,00
Компот из кураги + витамин "С"			№638-2004	200,0	0,9	0,0	27,0	112,0		12,15
курага	20	20							500,00	10,00
сахар	17,91	17,91							120,00	2,15
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб ржаной				30,00	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	2,55

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Завтрак										
Каша пшенная жидкая				*879,0*	*12,5*	*13,1*	*169,1*	*846,0*		*107,70*
крупа пшено	24	24	№311-2004	200,0	6,6	7,4	23,7	188,0		30,79
молоко питьевое	192	192							80,00	1,92
сахар	3	3							112,00	21,51
соль йодированная	1,2	1,2							120,00	0,36
масло сливочное	5	5								
Бутерброд с джемом и маслом №1,2-2004									1400,00	7,00
батон	30	30		30/10/20	2,6	3,7	30,0	164		26,45
масло сливочное	10	10							115,00	3,45
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20							1400,00	14,00
									450,00	9,0

Чай с сахаром										
			№686-2004	200,0	0,1	0,0	12,6	51,0		2,04
чай-заварка	1	1							600,00	0,60
сахар	12	12							120,00	1,44
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб пшеничный				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
Сок в индивидуальной упаковке			№458-2006, Москва	200,00	0,4	0,4	25,0	105,0	28,00	28,00
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)			№458-2006, Москва	68,10	0,4	0,4	25,0	105,0	200,00	13,62
Обед				*865,0*	*31,2*	*32,6*	*113,5*	*871,8*		*107,70*
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			№131-2004	250/17/5	6,8	6,5	15,4	147,0		23,50
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	27,21	17							380,00	10,34
или грудка куриная	17,78	17								
или филе грудки индейки	25	24								
картофель -01.09.-31.10.-25%	69	52							40,00	2,76
01.11.-31.12.-30%	74	52								
01.01.-29.02.-35%	80	52								
01.03.-40%	87,0	52,0								
крупа перловая	5,0	5,0							80,00	0,40
огурцы соленые без уксуса	27,0	15,0							220,00	5,94
морковь до 01.01.-20%	12	10							60,00	0,72
с 01.01.-25%	13	10								
лук репчатый	6	5							60,00	0,36
масло растительное	6,0	6,0							200,00	1,20
сметана	5,0	5,0							355,00	1,78
зелень сушеная	0,1	0								
Курица, в соусе с томатом			№405-2013, Пермь	120,0	16,9	18,7	1,8	243,0		53,90
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	204	182							460,00	48,76
или грудка куриная охлажденная	106,00	100								
или филе куриное или индейки	95	90							200,00	1,00
масло растительное	5	5								
масса тушеной мякоти птицы		70							60,00	0,60
лук репчатый	10,0	8							250,00	2,50
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	10,0	10,0							70,00	0,14
мука пшеничная	2	2							300,00	0,30
чеснок свежий	1,0	0,9							60,00	0,60
морковь до 01.01.-20%	10	8								
с 01.01.-25%	11	8								
вода питьевая	50	50								
Макаронные изделия отварные			№516-2004	180,0	6,1	7,4	52,1	299,0		13,40
Макаронные изделия	64	64							100,00	6,40
масло сливочное	5	5							1400,00	7,00
Напиток из плодов шиповника + витамин "С"			№705-2004	200,0	0,2	0,0	15,1	61,4		10,10
шиповник	25	25							380,00	9,50
сахар	5	5							120,00	0,60
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	1,70
Хлеб ржаной				30,00	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	2,55

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Завтрак				*605,0*	*28,1*	*33,2*	*123,1*	*906,0*		*107,70*
Бедро или грудка куринные запеченный "Домашние"			№494-2004	120,0	17,2	16,0	0,7	216,0		66,35
курица потрошеная 1 категории	167	149							363,00	64,53
или грудка куриная на кости	157	149							250,00	1,25
или бедро куриное	177,77	170							300,00	0,15
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	5	5								
чеснок	0,5	0,5								

масло растительное	2	2								200,00	0,40
соль йодированная	1	1								20,00	0,02
Пюре картофельное			№520-2004	180,0	5,1	6,1	28,1	188,0			18,45
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									
масло сливочное	5	5								112,00	3,25
Кофейный напиток			№705-2004	200,0	3,2	2,7	15,9	101,0		1400,00	7,00
Кофейный напиток	6	6									16,10
сахар	10	10								616,00	3,70
молоко питьевое	100	100								120,00	1,20
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0		112,00	11,20
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	2,55
Обед				***810,0***	***26,9***	***21,8***	***129,6***	***822,0***		85,00	2,55
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			№34-2004, Пермь	250/15/5	7,7	6,3	21,0	172,0			***107,70***
фрикадельки мясные		15									30,72
фарш говяжий	17	17								592,00	10,06
лук репчатый	2	2								60,00	0,12
вода питьевая	1,5	1,5									
яйцо куриное	1	1								15,00	0,38
свекла до 01.01.-20%	80	64								70,00	5,60
с 01.01.-25%	85	64									
картофель -01.09.-31.10.-25%	57	43								40,00	2,28
01.11.-31.12.-30%	61	43									
01.01.-29.02.-35%	66	43									
01.03.-40%	72,0	43,0									
морковь до 01.01.-20%	13,66	10,0								60,00	0,82
с 01.01.-25%	13,0	10									
лук репчатый	13,0	11,0								60,00	0,78
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	2	2,0								250,00	0,50
масло сливочное	6,0	6,0								1400,00	8,40
сметана	5,0	5,0								355,00	1,78
зелень сушеная	0,1	0,1									
Плов из птицы			№492-2004	250	16,2	14,2	38,2	345			62,18
курица потрошеная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	120,81	98								380,00	45,91
или грудка куриная	120	98									
масса готовой курицы порционные кусочки		70									
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"			№508-2013, Пермь	200,0	0,5	0,0	18,8	77,0			8,00
сухофрукты	25	25								248,00	6,20
сахар	15	15								120,00	1,80
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0		85,00	2,55
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0		85,00	1,70
Хлеб ржаной				30,00	0,5	0,3	7,6	34,0		85,00	2,55

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Завтрак										
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным				***500,0***	***20,1***	***23,9***	***66,1***	***560,0***		***107,70***
			№10/5-2011, Екатеринбург	6,8	23,3	19,0	52,0	469,0		103,11

творог	136,00	133							317,00	43,08
крупа манная	8	8							80,00	0,64
яйцо куриное	26	26							15,00	9,75
сахар	23	23							120,00	2,76
крошка		40								
масло сливочное	16	16							1400,00	22,40
мука пшеничная	16,00	16,00							70,00	1,12
сахар	8	8							120,00	0,96
масло сливочное для смазки листа	4	4							1400,00	5,60
масса готовой запеканки		230								
молоко сгущенное с сахаром	40	40							420,00	16,80
Чай с сахаром			№686-2004	200,0	0,1	0,0	12,6	51,0		2,04
чай-заварка	1	1							600,00	0,60
сахар	12	12							120,00	1,44
Хлеб пшеничный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
Обед				***895,0***	***36,3***	***30,9***	***123,1***	***916,3***		***107,70***
Суп - лапша домашняя с курицей			№149-2004	250./30	6,4	5,7	10,1	117,0		25,64
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	40	30							380,00	15,20
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		20,0								
или лапша промышленного производства	20	20								
морковь до 01.01.-20%	12	10							100,00	2,00
с 01.01.-25%	13,0	10							60,00	0,72
лук репчатый	12,0	10,0								
масло сливочное	5,0	5,0							60,00	0,72
зелень сушеная	0,1	0,1							1400,00	7,00
Рыба запечённая с маслом			№310-1996	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			№520-2004	180,0	5,1	6,1	28,1	188,0		18,45
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								
масло сливочное	5	5							112,00	3,25
Компот из ягод + витамин "С"			№513-2013, Пермь	200,0	0,9	0,0	27,0	112,0	1400,00	7,00
вишня или смородина или облепиха или коубника, или клюква свежемороженые	32	30								16,82
или ягодная смесь (свежемороженые - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	31	30							469,37	15,02
сахар	15	15								
Хлеб пшеничный									120,00	1,80
Хлеб пшеничный витаминизированный				30,00	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
Хлеб ржаной				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	85,00	2,55
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				30,00	0,5	0,3	7,6	34,0	85,00	2,55