

УТВЕРЖДАЮ
врио директора БОУ
«Лицей им. Г.Ф. Атякшева»

С. Платонова



**Примерное 10-дневное меню № 2250 от 21.12.2021г.
завтраков и обедов
для питания учащихся
в общеобразовательных учреждениях г. Югорска с 12 лет и
старше**

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2250 от 21.12.2021 г.

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость,
таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи,
таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			605	18,5	21,4	81,7	593,4	
Бутерброд с маслом и сыром			30/20/5	5,8	9,2	16,2	171	№1,3-2004
батон	30	30						
масло сливочное	5	5						
сыр	21	20						
Каша "Дружба"			200	7,8	8,9	35,1	252	№293-2001, Пермь
крупа рисовая	15	15						
крупа пшенная	11	11						
сахар	6	6						
молоко питьевое	172	172						
или молоко концентрированное	79	79						
или молоко сухое	21	21						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	93	93						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	151	151						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)			200	8,3	9,6	30,8	243	№269-2013, Пермь
крупа пшено	40	40						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	70	70						

вода кипяченая для восстановления молока сухого	114	114						
масса каши		155						
для сиропа:		25						
сахар	5	5						
вода питьевая	25	25						
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	35	20						
масса яблок припущенных с сиропом		44						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком сгущенным			200	4,7	3,3	21,8	136	№ 694-2004
какао - порошок	5	5						
сахар	3	3						
молоко сгущенное с сахаром	38	38						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
ОБЕД			850	26,3	25,0	135,8	869,7	
Салат картофельный с кукурузой и морковью			100	1,7	5,0	5,7	75	№73-2013, Пермь
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						
масса отварного картофеля		45						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	37	22						
морковь до 01.01 - 20%	41	33						
с 01.01 - 25%	44	33						
масса отварной моркови		30						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			100	0,7	0,3	2,3	15	№14/1, 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	53	50						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	250/15/5		4,6	5,2	10,2	106	№124-2004	

фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
капуста белокочанная свежая	66	53						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Гуляш			100	10,4	9,2	4,0	140	№152-2004, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	2,5	2,5						
Пюре картофельное			180	3,6	4,5	23,1	147	№520-2004
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						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						

или молоко сухое			3,4	3,4						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного			15	15						
вода кипяченая для восстановления молока сухого			24,6	24,6						
масло сливочное			6	6						
Сок в ассортименте			200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0	№518-2013, Пермь
или										
Компот из свежих яблок с ягодами					200	0,2	0,0	28,2	114	№2710-2011, Екатеринбург
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)			34,2	30						
клюква свежемороженая			10,6	10						
или смородина свежемороженая			10,6	10						
или брусника свежемороженая			11,1	10						
сахар			20	20						
Хлеб ржаной					70	3,3	0,7	30,6	142	
или хлеб витаминизированный					70					
Хлеб ржаной			60	60	60	2,2	0,4	28,2	122	
ИТОГО:						45	46	217	1463	
2 день										
Наименование блюда			Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
					Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК					550	19,1	19,8	92,3	627,8	
Плов из птицы					230	13,4	15,1	37,3	339	№406-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)			147	131						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)			104	70						
или филе куриное охлажденное промышленного производства			73	70						
масса отварной птицы (мякоть)				50						
крупа рисовая			61	61						
морковь до 01.01.-20%			53	42						
с 01.01 - 25%			56	42						
лук репчатый			12	10						
масло растительное			10	10						
или										

Плов из говядины			230	12,9	14,5	37,3	331	№443-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	10	10						
масса тушеного мяса		50						
крупа рисовая	61	61						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривку			60	0,6	0,2	2,4	14	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Булочка российская			60	3,3	4,1	22,6	141	№775-2004
мука пшеничная	34	34						
мука пшеничная на подпыл	1	1						
сахар	10	10						
сахар для отделки	2	2						
масло сливочное	5	5						
молоко питьевое	5	5						
или молоко концентрированное	2	2						
или молоко сухое	0,6	0,6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	3	3						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	4,4	4,4						
яйцо куриное	2	2						
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
дрожжи прессованные	1	1						
соль йодированная	0,4	0,4						

ванилин	0,02	0,02						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			845	31,9	31,0	124,5	902,2	
Винегрет овощной с фасолью			100	1,8	5,1	5,8	76	№76-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
свекла до 01.01 -20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
морковь до 01.01.-20%	17,5	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
огурцы консервированные без уксуса	29	16						
фасоль консервированная в собственном соку	58	35						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат "Полоньинский"			100	1,4	5,2	6,0	76	№24-2004
помидоры свежие парниковые	30	25						
или помидоры свежие грунтовые	26	25						
огурцы свежие парниковые	23,5	23						
или огурцы свежие грунтовые	24	23						
перец свежий	16	12						
капуста свежая белокочанная	44	35						
лимонная кислота	0,9	0,9						
сахар	1	1						
масло растительное	5	5						
Суп кудрявый с курицей (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК № 1)			250/10	6,9	4,8	8,3	104	ТК № 1
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						

или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
крупа пшено	3	3						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
яйцо куриное	15	15						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Котлеты из мяса с маслом			100/5	14,8	13,9	12,0	232	№451-2004
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Макаронные изделия отварные			180	4,9	6,6	39,9	238	№518-2004
макаронные изделия группы А	65	65						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из урюка			200	1,0	0,0	22,1	92	№638-2004
урюк	20	20						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	
или хлеб витаминизированный			30					

Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				51	51	217	1530	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			572	26,9	31,8	58,0	625,8	
Бутерброд с маслом			30/10	1,6	7,4	13,2	126	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
Суфле творожное с молоком сгущенным			200	22,5	21,3	25,2	383	№365-2004
творог	124	123						
сметана	16	16						
яйцо куриное	9	9						
сахар	13	13						
мука пшеничная	13	13						
молоко питьевое	26	26						
или молоко концентрированное	12	12						
или молоко сухое	3	3						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	14	14						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	22	22						
масло сливочное на смазку	5	5						
масса готового суфле		170						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Йогурт в ассортименте			125	2,5	3,1	4,4	56	№698-2004
ОБЕД			870	35,5	28,3	128,9	909,7	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	90,7	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная	105	84						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						

с 01.01 - 25%	13,3	10						
<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	4	4						
кислота лимонная	0,12	0,12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
ИЛИ								
Овощи свежие или консервированные (помидоры)			100	1,0	0,3	4,0	23	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
или помидоры консервированные без уксуса	182	100						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01.-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупа (перловая, или рисовая)	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Рыба запечённая с маслом			120/5	20,3	12,4	6,2	218	№310-1996
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
или ряпушка неразделанная	166	143						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143						
мука пшеничная	10	10						

масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			180	3,6	4,5	23,1	147	№520-2004
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						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	15	15						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	24,6	24,6						
масло сливочное	6	6						
Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,5	88	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,4	24						
сахар	15	15						
крахмал	6	6						
Хлеб ржаной			70	3,3	0,7	30,6	142	
или хлеб витаминизированный			70					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				62	60	187	1535	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			590	20,8	19,5	82,4	583,9	
Тефтели из мяса с соусом			100/50	10,4	11,2	12,5	192	№461-2004
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	66						
хлеб пшеничный	15	15						
молоко питьевое	20	20						
лук репчатый	25	21						

масло сливочное	10	10						
масса припущенного с маслом лука		15						
мука пшеничная	3	3						
Соус томатный		50						№587-2004
вода питьевая	48	48						
масло сливочное	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	1,2	1						
сахар	0,5	0,5						
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№302-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
масло сливочное	6	6						
Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку			60	0,4	0,2	1,4	5	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку	109	60	60	0,4	0,2	1,4	5	№101-2004
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17,0	91	№253-2004, Пермь
кофейный напиток	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
или молоко концентрированное	23	23						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	27	27						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	44	44						
Хлеб пшеничный	40	40	40	1,8	0,4	17,4	81	
или хлеб витаминизированный			40					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	

ОБЕД			855	35,1	35,9	106,4	887,1	
Салат "Несвижский"			100	5,1	9,7	5,2	129	№63-2004
сельдь слабого посола (пресервы)	32	30						
свекла до 01.01 -20%	27,5	22						
с 01.01 - 25%	29,3	22						
морковь до 01.01.-20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21,3	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	29	22						
01.11.-31.12. -30%	31	22						
01.01-29.02 - 35%	34	22						
01.03 - 40%	37	22						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной		250/10/5		4,5	5,5	10,7	110	№128-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	16	12,5						
с 01.01 - 25%	17	12,5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7						

масло сливочное	5	5						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Курица запеченная			100	16,2	15,1	0,7	204	№494-2004
курица потрошенная 1 категории охлажденная	162	145						
или окорочок куриный охлажденный	152	145						
или грудка куриная охлажденная	153	145						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	144	137						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
или								
Биточки из мяса с маслом			100/5	14,8	13,9	12,0	232	№451-2004
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	12	12						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
масло сливочное на полив	5	5						
Капуста тушеная			180	3,7	4,7	14,9	117	№534-2004
капуста белокочанная свежая	258	206						
масло растительное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	3	3						

сахар	3	3						
Компот из кураги			200	1,0	0,0	25,2	105	№638-2004
курага	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				56	55	189	1471	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			620	21,4	19,9	87,1	616	
Омлет натуральный с маслом с поджарнировкой			200	16,8	18,9	4,6	256	№284-1996
яйцо куриное	125	125						
молоко питьевое	47	47						
или молоко концентрированное	22	22						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	25	25						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	41	41						
масло растительное	3	3						
масса готового омлета		165						
масло сливочное на полив	5	5						
Овощи на поджарнировку		30						№244-2006, Москва
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
или горошек зеленый свежемороженый	32	30						
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
ИЛИ								
Овощи свежемороженые припущенные		30						№524-2004
фасоль зеленая стручковая замороженная	36,8	35						
или овощная смесь свежемороженая	36,8	35						

Бутерброд с джемом или повидлом			30/30	2,9	0,6	41,5	183	№2-2004
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,1	0,3	14,1	62	
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63	№458-2006, Москва
ОБЕД			800	24,5	23,3	127,9	817	
Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими			100	1,3	4,2	3,9	59	№5-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	123	98						
масса капусты, стертой с солью		62						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
огурцы свежие парниковые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
или лимон для сока	12	5						
масло растительное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/50	5,9	4,7	19,8	145	№41--2001, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
фрикадельки		50						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	39	29						
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	44	29						

или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	53	29						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	2,5	2,5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
или								
Уха рыбацкая			250/25	6,2	4,2	14,7	121	№151-2013, Пермь
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	45	30						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	55	30						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	39	29						
масса вареной рыбы		25						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
лук репчатый	18	15						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Плов из говядины			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	8	8						
масса тушеного мяса		50						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
Компот из свежемороженой смородины			200	0,1	0,0	19,0	76	№357-2002
смородина свежеморожена	26,4	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					

Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101		
ИТОГО:				46	43	215	1433		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				52	51	205	1487	При двухразовом питании (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720		
6 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
ЗАВТРАК				610	18,8	23,7	80,3	608,8	
Каша пшеничная жидкая				200	8,8	9,7	28,4	236	№311-2004
крупa пшеничная	40	40							
сахар	6	6							
молоко питьевое	168	168							
или молоко концентрированное	77	77							
или молоко сухое	20	20							
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	91	91							
вода кипяченая для восстановления молока сухого	148	148							
масло сливочное	5	5							
ИЛИ									
Каша "Попурри" жидкая				200	7,5	9,1	28,5	226	№18/4-2011, Екатеринбург
крупa гречневая	15	15							
крупa рисовая	16	16							
молоко питьевое	176	176							
или молоко концентрированное	81	81							
или молоко сухое	21	21							
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	95	95							
вода кипяченая для восстановления молока сухого	155	155							
сахар	6	6							
соль йодированная	0,8	0,8							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд горячий с сыром				60	4,4	10,5	12,1	161	№10-2004
масло сливочное	10	10							

сыр	21	20						
батон	30	30						
Какао с молоком сгущенным			200	4,7	3,3	21,8	136	№ 694-2004
какао - порошок	5	5						
сахар	3	3						
молоко сгущенное с сахаром	38	38						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
ОБЕД			850	28,3	21,2	135,6	843	
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			100	0,7	0,3	2,3	15	№14/1, 15/1- 2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						
или огурцы свежие грунтовые	53	50						
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло сливочное	5	5						

сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Бефстроганов			100	12,8	9,4	4,5	154	№423-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	5	5						
масса тушеного мяса		50						
мука пшеничная	4	4						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
лук репчатый	14	12						
Рис отварной			180	4,4	4,3	40,9	220	№511-2004
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника			200	0,7	0,3	17,1	74	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				47	45	216	1452	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			550	21,9	26,7	68,5	600,8	
Биточки по - белоруски с маслом			100/10	14,8	19,5	8,1	267	№467-2004
говядина полуфабрикат	120	102						
или говядина 1 категории	139	102						
лук репчатый	17	14						

молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	10	10						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	10	10						
Макаронные изделия отварные			180	4,9	6,6	39,9	238	№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65						
масло сливочное	6	6						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на подгарировку			60	0,6	0,2	2,4	14	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	
или хлеб витаминизированный			20					
ОБЕД			930	32,7	26,2	133,3	897,8	
Салат из консервированного огурца с луком			100	0,3	5,0	2,8	57	№17-2004
огурцы консервированные без уксуса	147	81						
лук репчатый	18	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>								
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из огурцов			100	0,8	5,0	2,5	58	14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	100	95						
или огурцы свежие парниковые	97	95						
масло растительное	5	5						
Суп гороховый с гречками и мясом			250/20/10	9,1	4,8	30,2	200	№139-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	82	62						
01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						

01.03 - 40%	104	62						
горох лущёный	17,2	17						
лук репчатый	15,5	13						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Рыба, тушеная в томате с овощами			120/50	17,2	9,4	5,7	176	№343-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	200	148						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	206	144						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	248	144						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
Картофель толченный по деревенски			180	1,4	6,1	25,9	165	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						
масса припущенного с маслом лука	12	10						
Компот из свежемороженой вишни			200	0,1	0,0	19,0	76	№357-2002
вишня	26,4	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	
или хлеб витаминизированный			60					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	

ИТОГО:			55	53	202	1499		
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			645	27,1	26,4	81,3	670,3	
Бутерброд с маслом			30/10	1,6	7,4	13,2	126	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
Котлеты рубленные из птицы			100	16,8	9,5	14,2	210	№498-2004
курица потрошенная 1 категории охлажденная	181	78						
или грудка куриная охлажденная	115	78						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	82	78						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	20	20						
или молоко концентрированное	9	9						
или молоко сухое	2,4	2,4						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	11	11						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	18	18						
яйцо куриное	6	6						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Колбаски из говядины			100	15,7	12,4	3,5	188	№32-1992
говядина 1 категории	114	84						
или говядина полуфабрикат	99	84						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
чеснок свежий	1,8	1,4						
сухари	6	6						
масло растительное	2	2						

Пюре картофельное			180	3,6	4,5	23,1	147	№520-2004
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						
молоко питьевое	28	28						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3,4	3,4						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	15	15						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	24,6	24,6						
масло сливочное	6	6						
Кофейный напиток			200	1,9	1,7	17,0	91	№253-2004, Пермь
кофейный напиток	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	50	50						
или молоко концентрированное	23	23						
или молоко сухое	6	6						
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	27	27						
вода кипяченая для восстановления молока сухого	44	44						
Йогурт в ассортименте	129	125	125	2,5	3,1	4,4	56	№698-2004
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			840	26,9	29,4	136,3	914	
Салат Пестрый (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК № 2)			100	2,6	6,8	6,2	98	ТК №2
яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом)	44	31						
свекла до 01.01 -20%	70	56						
с 01.01 - 25%	74	56						
масса свеклы вареной очищенной		53						
сыр	12	10,5						
чеснок свежий	1	0,8						
масло растительное	5	5						
Суп из овощей с фасолью, с мясными фрикадельками			250/15	4,1	4,8	21,0	144	№144-2004
фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						

лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
капуста белокочанная свежая	44	35						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
фасоль	8	8						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Котлета по-хлыновски			100	9,8	10,9	12,6	188	№454-2004
говядина 1 категории	113	83						
или говядина полуфабрикат	98	83						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	3	3						
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,72	173	№302-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из свежих яблок с ягодами			200	0,2	0,0	28,2	114	№2/10-2011, Екатеринбург
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30						
клюква свежемороженая	10,6	10						

или смородина свежемороженая	10,6	10						
или брусника свежемороженая	11,1	10						
сахар	20	20						
Хлеб пшеничный	50	50	50	2,5	0,7	20,3	95	
или хлеб витаминизированный			50					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:				54	56	218	1584	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			617	32,8	31,2	63,2	665,0	
Запеканка из творога со сгущённым молоком			200	25,2	23,1	23,2	402	№366-2004
творог	161	160						
крупа манная	12	12						
или мука пшеничная	14	14						
сахар	10	10						
яйцо куриное	6	6						
сухари	7	7						
сметана	6	6						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готовой запеканки		170						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Бутерброд с сыром			30/30	7,1	8,1	16,2	166	№3-2004
батон	30	30						
сыр	31	30						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
ОБЕД			800	30,5	26,0	119,5	826,9	
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва

огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
Суп картофельный с рыбными консервами			250/50	5,6	5,5	18,3	145	№64-2001, Пермь
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	51	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	174	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
или								
Суп картофельный с клецками с курицей			250/10	5,2	4,9	22,3	154	№38-2001, Пермь
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
клецки готовые №548-2004		60						
мука пшеничная	19	19						
масло сливочное	1,5	1,5						
яйцо куриное	6	6						
молоко питьевое	29	29						

соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Жаркое из птицы			200	18,0	18,9	16,5	308	№446-1996
курица потрошенная 1 категории охлажденная	81	72						
или грудка куриная - охлажденная	76	72						
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	65	62						
масло растительное	3	3						
масса тушеного филе (мякоть)		50						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	106	80						
01.11.-31.12. -30%	114	80						
01.01-29.02 - 35%	123	80						
01.03 - 40%	134	80						
морковь до 01.01.-20%	43	34						
с 01.01 - 25%	45	34						
лук репчатый	23	19						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
или помидоры свежие парниковые	22,4	22						
или помидоры свежие грунтовые	26	22						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Жаркое по-домашнему			200	16,2	17,2	16,5	286	№ 436-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	3	3						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	160	120						
01.11.-31.12. -30%	172	120						
01.01-29.02 - 35%	185	120						
01.03 - 40%	200	120						
лук репчатый	18	15						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
масло растительное	10	10						
Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,5	88	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,4	24						
или смородина свежемороженая	25,4	24						
сахар	15	15						
крахмал	6	6						
Хлеб пшеничный	70	70	70	3,5	1,0	28,4	133	
или хлеб витаминизированный			70					
Хлеб ржаной	70	70	70	2,5	0,4	32,9	142	
ИТОГО:				63	57	183	1492	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			695	19,5	26,3	81,0	642,4	
Котлета рыбная с маслом			100/5	13,1	15,4	9,0	227	№9/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	111	82						
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	123	82						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	149	82						
хлеб пшеничный	7	7						
молоко сухое	1,2	1						
вода питьевая	5	5						
лук репчатый	11	9						
чеснок свежий	1,3	1						
масло сливочное	10	10						
яйцо куриное	5	5						
сухари	10	10						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Котлета по-Волжски (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №3)			100/5	12,7	14,0	3,8	192	ТК №3

горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	84	59						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	101	59						
или минтай потрошенный безглавленный (филе с кожей без костей)	80	59						
свинина мясная	54	46						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	6	6						
яйцо куриное	9	9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
Картофель тушеный			180	3,8	10,3	31,0	232	№216-2004
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%	25	20						
с 01.01 - 25%	26,6	20						
лук репчатый	33	28						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
масло сливочное	15	15						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на поджаривку			60	0,6	0,2	2,4	14	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры консервированные без уксуса	109	60						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	11,9	53	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,0	8,6	35	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			850	26,4	28,1	131,8	884	
Салат картофельный с зеленым горошком			100	3,1	6,5	9,8	110	№685-2013, Пермь

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	72	54						
01.11.-31.12. -30%	77	54						
01.01-29.02 - 35%	83	54						
01.03 - 40%	90	54						
масса отварного картофеля		50						
огурцы консервированные без уксуса	22	12						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
яйцо куриное	20	20						
лук репчатый	6	5						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда</i>								
масло растительное	5	5						
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясными фрикадельками		250/5/15		4,2	5,1	12,7	114	№110-2004
фрикадельки мясные №112-2004		15						
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						

Сердце в соусе			100	10,9	11,3	4,1	162	№403-2013, Пермь
сердце говяжье	98	83						
морковь до 01.01.-20%	2,5	2						
с 01.01 - 25%	2,7	2						
лук репчатый	2,4	2						
масса готового отварного сердца		50						
масло растительное	5	5						
Соус сметанный с томатом		50						№444-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3	3						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
чеснок свежий	1,3	1						
или								
Печень по - строгановски			120	14,2	10,7	4,5	171	№431-2004
печень говяжья	125	104						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		70						
мука пшеничная	4	4						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
лук репчатый	14	12						
Рис отварной			180	4,4	4,3	40,9	220	№511-2004
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,1	28,0	115	№518-2013, Пермь
или								
Компот из яблок и апельсин			200	0,3	0,3	20,4	86	№251-2001, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50						
апельсины	10,5	7						
сахар	15	15						