

Врио директора БОУ

Лицей им. ГФАЯКШЕВА

Платонов

С.Ю.Платонова

«29» декабря 2023г

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2281

от 09.03.2022

для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше с аллергией на
молочный белок

**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей школьного возраста с аллергией на молочный белок
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2282 от 09.03.2022 г.

**В ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ № 2250 от 21.12.2021 г.
внесены изменения по исключению продуктов содержащих молочный белок**

Электронная версия

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК	620	15,1	13,9	94,5	562,6		
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (кексы, печенье пастое, затяжное или др.)	60	10,1	8,2	25,0	214		
ИЛИ							
Булочка школьная (на воде и масле растительном)		60	5,9	2,9	41,5	216	№574-2013, Пермь
мука пшеничная	41	41					
мука пшеничная на подсыпь	2	2					
сахар	3	3					
масло растительное	2	2					
дрожжи прессованные	0,7	0,7					
или дрожжи сухие	0,18	0,18					
соль йодированная	0,7	0,7					
вода питьевая	24	24					
масло растительное для смазки изделия	0,5	0,5					
масло растительное для смазки листа	0	0,2					
ИЛИ							
Бутерброд с джемом или повидлом			30/30	2,9	0,6	41,5	183
батон	30	30					
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30					
Каша "Дружба" жидкая на воде		200	3,7	5,4	27,2	172	№83-2001, Пермь
крупа рисовая	15	15					
крупа пшененная	11	11					
сахар	6	6					
вода питьевая	172	172					
соль йодированная	1	1					
масло растительное	5	5					
ИЛИ							
Каша пшенная жидкая на воде		200	3,7	5,5	24,8	163,5	№311-2004
крупа пшено	25	25					
вода питьевая	190	190					
сахар	3	3					
соль йодированная	1,2	1,2					

<u>масло растительное</u>	5	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63	№458-2006 Москва
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
ОБЕД			845	25,9	30,4	132,3	903,4	
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 БЕЗ СМЕТАНЫ			250/15	4,4	5,1	10,2	104	№124-2004
фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категория	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						
<u>масло растительное</u>	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Гуляш			100	10,4	9,2	4,0	140	№152-2004, Пермь

говядина 1 категория	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						
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,7	10,3	33,0	243,5	№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						
<u>масло растительное</u>	10	10						
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	№2/10-2011, Екатеринбург
яблоки свежие (с удаленным семянным 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	2,4	0,5	21,9	101	
или хлеб витаминизированный			50					
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101	
ИТОГО:			41	44	227	1466		
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			550	23,1	21,9	91,0	652,6	
Плов из птицы			230	13,4	15,1	37,3	339	№406-2013, Пермь
курица потрошная 1 категория 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 категория	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						

масло растительное	10	10					
massa 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 подгравировку		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	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	2	2					
сахар	18	18					
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное и др.)		60	8,2	6,4	24,0	186	
ИЛИ							
Печенье Школьное		50	3,7	9,5	19,4	178	№54-28- 2020-2021, Новосибирск
мука пшеничная	35	35					
дрожжи сухие	0,13	0,13					
вода питьевая	3,5	3,5					
сахар	0,5	0,5					
соль йодированная	0,25	0,25					
масло растительное	10	10					
яйцо куриное	7,5	7,5					
сахар на посыпку	0,25	0,25					
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5					
Хлеб ржаной		20	20	0,7	0,2	9,4	41
ОБЕД		840	31,5	32,2	124,5	911,4	
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 "Полонинский"		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	6,7	6,2	8,3	116	ТК № 1
курица потрошена 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 растительное	5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2					
Котлеты из мяса		100	14,7	12,2	12,0	217	№451-2004
говядина 1 категории	101	74					
или говядина полуфабрикат	87	74					
хлеб пшеничный	18	18					
вода питьевая	12	12					
лук репчатый	10	8					
яйцо куриное	4	4					
мука пшеничная или сухари	10	10					
масло растительное	2	2					
Макаронные изделия отварные		180	4,7	8,1	39,9	251	№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65					
масло растительное	6	6					
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90
							№519-2013, 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:				55	54	216	1564	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			667	10,9	6,6	134,5	640,8	
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						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" <u>жидкая на воде</u>			200	3,5	5,5	27,9	175,1	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
<u>вода питьевая</u>	182	182						
сахар	6	6						
соль йодированная	1	1						
<u>масло растительное</u>	5	5						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукт (банан)			200	3,2	0,2	41,8	182	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ОБЕД			860	35,3	31,8	130,1	945	
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						
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
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
помидоры свежие парниковые				102	100			
или помидоры свежие грунтовые				118	100			
или помидоры консервированные без уксуса				182	100			
Рассольник Ленинградский с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ				250/10	4,5	6,7	14,4	136
говядина 1 категория				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					
<u>масло растительное</u>	5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2					
Рыба запечённая			120	20,1	8,8	6,2	184
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136					
или ряпушка неразделанная	166	143					
или горбуша или кета потрощенная 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					
<u>масло растительное</u>	6	6					
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,7	10,3	33,0	243,5
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					
<u>масло растительное</u>	10	10					
Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,5	88
вишня свежемороженая	25,4	24					
сахар	15	15					
крахмал	6	6					
Хлеб ржаной			50	2,4	0,5	21,9	101
или хлеб витаминизированный			50				
Хлеб ржаной	50	50	50	1,8	0,3	23,5	101
ИТОГО:			46	38	265	1586	
4 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК	590	18,7	22,5	83,3	610,4		
Тефтели из мяса с соусом		100/50	9,9	14,2	12,5	217	№461-2004
говядина 1 категории	90	66					
или говядина полуфабрикат	78	66					
хлеб пшеничный	15	15					
вода питьевая	20	20					
лук репчатый	25	21					
<u>масло растительное</u>	10	10					
масса припущенного с маслом лука		15					
мука пшеничная	3	3					
Соус томатный		50					№587-2004

вода питьевая	48	48						
масло растительное	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 с маслом растительным			180	5,6	7,7	24,7	191	№302-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
масло растительное	6	6						
Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку			60	0,5	0,0	1,4	7,6	№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	9	№101-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
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								
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, БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	4,3	5,8	10,7	112	№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					
<u>масло растительное</u>	5	5					
сахар	1	1					
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2					
Курица запеченная		100	16,2	15,1	0,7	204	№494-2004
курица потрошена 1 категории охлажденная	162	145					
или окорочек 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							
Котлеты из мяса		100	14,7	12,2	12,0	217	№451-2004
говядина 1 категории	101	74					
или говядина полуфабрикат	87	74					
хлеб пшеничный	18	18					
<u>вода питьевая</u>	12	12					
лук репчатый	10	8					
яйцо куриное	4	4					
мука пшеничная или сухари	10	10					
масло растительное	2	2					
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:

54	59	190	1499
-----------	-----------	------------	-------------

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			620	19,1	16,8	93,1	598	
Омлет натуральный на воде с подгарнировкой		200	14,5	15,8	4,6	219	№284-1996	
яйцо куриное	130	130						
вода питьевая	50	50						
масло растительное для смазки листа	3	3						
massa готового омлета		170						
Овощи на подгарнировку		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 припущеные		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	
батон	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72	
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,1	0,3	14,1	62	
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63	
ОБЕД		800	24,3	24,7	127,9	829		
Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими		100	1,3	4,2	3,9	59	№5-2013, Пермь	
капуста белокочанная свежая	123	98						
massa капусты, стертой с солью		62						
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
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	5,7	6,1	19,8	157	№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						
<u>масло растительное</u>	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 неразделенная (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 рыбакская		250/25	6,0	5,6	14,7	133	№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					
massa 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 растительное	5	5					
зелень сущеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2					

Плов из говядины

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

Компот из свежемороженой смородины			200	0,1	0,0	19,0	76	№357-2002
смородина свежемороженая	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:				43	42	221	1427	
ИТОГ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				48	47	224	1508	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	При двухразовом питании (завтрак, обед)
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			620	16,6	14,0	90,2	552,3	
Каша пшеничная жидккая <u>на воде</u>			200	5,2	5,5	22,9	162	№311-2004
крупа пшеничная	40	40						
сахар	6	6						
<u>вода питьевая</u>	168	168						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Каша "Попурри" жидккая на воде			200	5,7	5,9	23,1	168	№18/4-2011, Екатеринбург
крупа гречневая	15	15						
крупа рисовая	16	16						
<u>вода питьевая</u>	176	176						
сахар	6	6						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло растительное	5	5						
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, печенье постное, затяжное или др.)			60	10,1	8,2	25,0	214	
ИЛИ								
Булочка школьная (на воде и масле растительном)			60	5,9	2,9	41,5	216	№574-2013, Пермь
мука пшеничная	41	41						
мука пшеничная на подсыпь	2	2						
сахар	3	3						
масло растительное	2	2						
дрожжи прессованные	0,7	0,7						
или дрожжи сухие	0,18	0,18						
соль йодированная	0,7	0,7						
<u>вода питьевая</u>	24	24						
масло растительное для смазки изделия	0,5	0,5						
масло растительное для смазки листа	0	0,2						
ИЛИ								
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	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						

Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41	
Фрукты в ассортименте			160	0,4	0,1	15,0	63	№458-2006, Москва
ОБЕД			845	25,4	22,6	135,1	833	
Овощи свежие (помидоры, огурцы)			100	0,7	0,3	2,3	15	№141, 151* 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, БЕЗ СМЕТАНЫ			250/15	4,8	6,4	21,0	161	№34-2004, Пермь
фрикадельки мясные		15						№112-2004
говядина 1 категория	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 растительное	5	5						
сахар	1	1						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Гуляш			100	10,4	9,2	4,0	140	№152-2004, Пермь
говядина 1 категория	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						
Рис отварной			180	4,2	5,5	40,9	220	№151-2004
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
масло растительное	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:			42	37	225	1386	
7 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК			550	21,6	21,1	86,8	623,1
Биточки по - белоруски		100	14,4	12,4	8,1	202	№467-2004
говядина полуфабрикат	120	102					
или говядина 1 категории	139	102					
лук репчатый	17	14					
вода питьевая	18	18					
яйцо куриное	10	10					
масло растительное	4	4					
Макаронные изделия отварные		180	4,7	8,1	39,9	251	№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65					
масло растительное	6	6					
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на подгарнировку		70	0,7	0,2	2,8	16	№ 15/1-2011г. Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	71	70					
или помидоры свежие грунтовые	83	70					
или помидоры консервированные без уксуса	127	70					
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	2	2					
сахар	18	18					
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	32,4	28,0	133,3	909,6
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					
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда							
масло растительное	5	5					
ИЛИ							
Салат из огурцов		100	0,8	5,0	2,5	58	14/1-2011г. Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	100	95					
или огурцы свежие парниковые	97	95					
масло растительное	5	5					
Суп гороховый с гренками и мясом		250/20/10	8,9	6,2	30,2	212	№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						
<u>масло растительное</u>	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	
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	200	148						
или горбуша или кета потрощенная с головой (филе с кожей без костей)	206	144						
или горбуша или кета неразделенная (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 толченый по деревенски с луком			180	1,3	6,5	25,9	165	
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						
<u>масло растительное</u>	6	6						
масса припущеного с маслом лука	12	10						
Компот из свежемороженой вишни			200	0,1	0,0	19,0	76	
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:			54	49	220	1533		
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭД, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	550	25,8	19,1	97,2	663,0			
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (кекер, печенье постное, затяжное или др.)	50	5,1	4,5	16,3	126			
ИЛИ								
Слойка "Уральская"	50	2,9	2,5	26,0	138	№571-2013, Пермь		

тесто слоеное постное промышленного производства	60	60					
мука пшеничная на подсыпь	0,8	0,8					
масло растительное для смазки изделия	1	1					
сахар для посыпки изделия	2	2					
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2					
ИЛИ							
Бутерброд с джемом или повидлом			30/30	2,9	0,6	41,5	183
батон	30	30					
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,4	30					
Котлеты рубленные из птицы			100	16,5	9,2	13,9	204
курица потрошная 1 категории охлажденная	181	78					
или грудка куриная охлажденная	115	78					
или филе куриное охлажденное промышленного производства	82	78					
хлеб пшеничный	18	18					
<i>вода питьевая</i>	20	20					
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
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					
Картофель отварной с маслом растительным			200	3,3	5,2	39,7	219
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	273	205					
01.11.-31.12. -30%	293	205					
01.01-29.02 - 35%	316	205					
01.03 - 40%	342	205					
масло растительное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	17,9	72
чай-заварка	2	2					
сахар	18	18					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,2	9,4	41
ОБЕД							
Салат из свеклы с яблоками			845	25,4	31,3	141,4	944
свекла до 01.01 -20%	94	75					
с 01.01 - 25%	100	75					
масса свеклы вареной очищенной		71					

№2-2004

№32-1992

№203 - 2004

№685-2004

№60-2013,
Пермь

яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семянным гнездом)	36	25						
масло растительное	5	5						
Суп из овощей с фасолью, с мясными фрикадельками		250/15	4,0	6,2	21,0	156	№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						
<u>масло растительное</u>	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 с маслом растительным		180	5,6	7,7	24,7	191	№302-2004	
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	145	145						
<u>масло растительное</u>	6	6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,1	28,0	115	№519-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из свежих яблок с ягодами		200	0,2	0,0	28,2	114	№210-2011, Екатеринбург	
яблоки свежие (с удаленными семенными гнездами)	34,2	30						
клубника 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:				51	50	239	1607	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК			677	22,8	23,5	86,0	645,9	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"			100	11,8	10,7	12,7	194,0	№59-2006, Екатеринбург
говядина 1 категория	75	55						
или говядина полуфабрикат	65	55						
курица потрошная 1 категория охлажденная	46	20						
или грудка куриная охлажденная	30	20						
или филе куриное охлажденное промышленного производства	21	20						
крупа рисовая	5	5						
<i>вода питьевая</i>	16	16						
масса вязкой каши		20						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	10	10						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	4,7	8,1	39,9	251	№516-2004
макаронные изделия группы А	65	65						
<i>масло растительное</i>	6	6						
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	№459-2006, Москва
Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,1	9,4	41	
ОБЕД			800	30,3	27,4	119,5	838,7	
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	5,4	6,9	18,3	157	№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					
<u>масло растительное</u>	5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2					
Жаркое из птицы			200	18,0	18,9	16,5	308
№446-1996							
курица потрошена 1 категории охлажденная	81	72					
или грудка куриная охлажденная	76	72					
масса тушеної 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	3,5	1,0	28,4	133
или хлеб витаминизированный			70				

Хлеб ржаной	70	70	70	2,5	0,4	32,9	142	
ИТОГО:			53	51	206	1485		
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК		690	18,4	22,8	92,1	646,3		
Биточки рыбные			100	12,3	7,1	14,1	169,5	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или горбуша или кета потрощенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80						
или горбуша или кета неразделенная (филе без кожи и костей)	146	80						
хлеб пшеничный	19	19						
<u>вода питьевая</u>	16	16						
яйцо куриное	6	6						
сухари	5	5						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Котлеты по-Волжски (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №3)			100	12,5	10,2	3,7	157	ТК №3
горбуша потрощенная с головой (филе с кожей без костей)	84	59						
или горбуша неразделенная (филе с кожей без костей)	101	59						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	80	59						
свинина мясная	54	46						
лук репчатый	11	9						
<u>вода питьевая</u>	6	6						
яйцо куриное	9	9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	3	3						
Картофель тушеный			180	3,5	15,1	31,0	274	№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						
<u>масло растительное</u>	15	15						
Овощи свежие или консервированные (помидоры) на под гарнировку			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	17,9	72	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	18	18						

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
или хлеб витаминизированный				20				
Хлеб ржаной			20	20	20	0,7	0,2	9,4
ОБЕД			845	25,8	30,6	131,3	891,7	
Салат картофельный с зеленым горошком			100	3,1	6,5	9,8	110	№65-2013, 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						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук репчатый исключить и увеличить закладку других овощей до необходимого выхода блюда								
масло растительное	5	5						
Борщ из свежей капусты с картофелем, БЕЗ СМЕТАНЫ с мясными фрикадельками			250/15	4,0	6,4	12,7	124	№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 растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Сердце в соусе			100	10,7	11,3	3,6	159	№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 томатный		50						№587-2004
вода питьевая	48	48						
<u>масло растительное</u>	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						

ИЛИ

Печень, тушеная в соусе			120	14,0	9,7	3,9	159	№401-2013, Пермь
печень говяжья	125	104						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		70						
Соус томатный		50						№587-2004
вода питьевая	48	48						
<u>масло растительное</u>	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						

Рис отварной			180	4,2	5,5	40,9	220	№511-2004
крупа рисовая	65	65						
вода питьевая	390	390						
<u>масло растительное</u>	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 удаленными семенными гнездами)	57	50						
апельсины	10,5	7						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	

или хлеб витаминизированный			40					
Хлеб ржаной	40	40	40	1,4	0,4	18,8	82	
ИТОГО:			44	53	223	1538		

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):	49	48	223	1510	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):	45-54	46-55	192-230	1360-1632	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%) :	90	92	383	2720	

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
**Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".