

Врио директора БОУ

Лицей им. Г.Ф.Атякшева

*Платонова*

О.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 | № рецептуры      |
| ЗАВТРАК  |           |          | 620               | 15,1     | 13,9    | 94,5   | 562,6    |                  |
| 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 подпыл   | 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      | №2-2004          |
| 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      | №93-2001, Пермь  |
| крупа рисовая  | 15        | 15       |                   |          |         |        |          |                  |
| крупа пшенная  | 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           | №655-2004                              |
| чай-заварка   | 2         | 2         |            |             |             |              |              |  |
| сахар   | 18        | 18        |            |             |             |              |              |  |
| Фрукты в ассортименте   |           |           | 160        | 0,4         | 0,1         | 15,0         | 63           | №458-2006,<br>Москва                   |
| Хлеб ржаной   | 20        | 20        | 20         | 0,7         | 0,2         | 9,4          | 41           |  |
| <b>ОБЕД</b>   |           |           | <b>845</b> | <b>25,9</b> | <b>30,4</b> | <b>132,3</b> | <b>903,4</b> |  |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью                                   |           |           | 100        | 1,7         | 5,0         | 5,7          | 75           | №73-2013,<br>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        |            |             |             |              |              |  |
| <b>масса отварного картофеля</b>  |           | <b>45</b> |            |             |             |              |              |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки)                     | 37        | 22        |            |             |             |              |              |  |
| морковь до 01.01 - 20%  | 41        | 33        |            |             |             |              |              |  |
| с 01.01 - 25%   | 44        | 33        |            |             |             |              |              |  |
| <b>масса отварной моркови</b>   |           | <b>30</b> |            |             |             |              |              |  |
| масло растительное  | 5         | 5         |            |             |             |              |              |  |
| <b>ИЛИ</b>  |           |           |            |             |             |              |              |  |
| Овощи свежие (помидоры, огурцы)   |           |           | 100        | 0,7         | 0,3         | 2,3          | 15           | №141, 151/-<br>2011г.,<br>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                              |
| <b>фрикадельки мясные</b>   |           | <b>15</b> |            |             |             |              |              | №112-2004                              |
| <b>говядина 1 категории</b>   | <b>23</b> | 17        |            |             |             |              |              |  |
| <b>или говядина полуфабрикат</b>  | <b>20</b> | 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,<br>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      |                   |          |         |        |          |                         |
| Картофель толченный, 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       |                   |          |         |        |          |                         |
| масло растительное  | 10        | 10       |                   |          |         |        |          |                         |
| Сок в ассортименте  | 200       | 200      | 200               | 0,5      | 0,0     | 34,0   | 138,0    | №618-2013, Пермь        |
| ИЛИ   |           |          |                   |          |         |        |          |                         |
| Компот из свежих яблок с ягодами  |           |          | 200               | 0,2      | 0,0     | 28,2   | 114      | №210-2011, 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                | 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 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 подгарировку   |      |      | 60  | 0,6  | 0,2  | 2,4   | 14    | № 151-2011г., 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 или др.) |      |      | 60  | 8,2  | 6,4  | 24,0  | 186   |                               |
| ИЛИ  |      |      |     |      |      |       |       |                               |
| Печенье Школьное   |      |      | 50  | 3,7  | 9,5  | 19,4  | 178   | №64-2а-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   | 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 "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 | 6,7  | 6,2  | 8,3  | 116 | 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  |        |      |      |      |     |                  |  |
| <u>масло растительное</u>   | 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  |        |      |      |      |     |                  |  |
| <u>вода питьевая</u>  | 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  |        |      |      |      |     |                  |  |
| <u>масло растительное</u>   | 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:   |           |          | 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" жидкая на воде  |           |          | 200               | 3,5      | 5,5     | 27,9   | 175,1    | №311-2004                   |
| хлопья овсяные "Геркулес"  | 25        | 25       |                   |          |         |        |          |                             |
| вода питьевая  | 182       | 182      |                   |          |         |        |          |                             |
| сахар  | 6         | 6        |                   |          |         |        |          |                             |
| соль йодированная  | 1         | 1        |                   |          |         |        |          |                             |
| масло растительное   | 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       | № 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 БЕЗ СМЕТАНЫ   |           |          | 250/10            | 4,5      | 6,7     | 14,4   | 136      | №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 растительное   | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |                  |
| зелень сушеная (петрушка, укроп)                                     | 0,2       | 0,2      |                   |          |         |        |          |                  |
| Рыба запечённая  |           |          | 120               | 20,1     | 8,8     | 6,2    | 184      | №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        |                   |          |         |        |          |                  |
| Картофель толченный, 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       |                   |          |         |        |          |                  |
| масло растительное   | 10        | 10       |                   |          |         |        |          |                  |
| 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  |           |          | 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 | № рецептуры      |
| ЗАВТРАК  |           |          | 590               | 18,7     | 22,5    | 83,3   | 610,4    |                  |
| Тефтели из мяса с соусом   |           |          | 100/50            | 9,9      | 14,2    | 12,5   | 217      | №481-2004        |
| говядина 1 категории   | 90        | 66       |                   |          |         |        |          |                  |
| или говядина полуфабрикат  | 78        | 66       |                   |          |         |        |          |                  |
| хлеб пшеничный   | 15        | 15       |                   |          |         |        |          |                  |
| вода питьевая  | 20        | 20       |                   |          |         |        |          |                  |
| лук репчатый   | 25        | 21       |                   |          |         |        |          |                  |
| масло растительное   | 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 подгарировку                                       |      |     | 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 подгарировку                  | 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  |      |     | 840    | 34,9 | 36,2 | 106,4 | 889,0 |                  |
| 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  |            |             |             |             |            |                  |
| <b>Курица запеченная</b>  |      |      | <b>100</b> | <b>16,2</b> | <b>15,1</b> | <b>0,7</b>  | <b>204</b> | <b>№494-2004</b> |
| 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    |            |             |             |             |            |                  |
| <b>ИЛИ</b>  |      |      |            |             |             |             |            |                  |
| <b>Котлеты из мяса</b>  |      |      | <b>100</b> | <b>14,7</b> | <b>12,2</b> | <b>12,0</b> | <b>217</b> | <b>№451-2004</b> |
| 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    |            |             |             |             |            |                  |
| <b>Капуста тушёная</b>  |      |      | <b>180</b> | <b>3,7</b>  | <b>4,7</b>  | <b>14,9</b> | <b>117</b> | <b>№634-2004</b> |
| 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    |            |             |             |             |            |                  |
| <b>Компот из кураги</b>   |      |      | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>25,2</b> | <b>105</b> | <b>№638-2004</b> |

|  |  |          |                   |          |         |        |          |             |                   |
|--|--|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-------------|-------------------|
|  | 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 | № рецептуры |                   |
| ЗАВТРАК  |  |          |                   | 620      | 19,1    | 16,8   | 93,1     | 598         |                   |
| Омлет натуральный на воде с поджарнировкой   |  |          |                   | 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                 |          |         |        |          |             |                   |
|  | масса готового омлета  |          | 170               |          |         |        |          |             |                   |
| Овощи на поджарнировку   |  |          |                   |          |         |        |          |             | №244-2006, Москва |
|  | горошек зеленый консервированный (после термической обработки)                 | 46       | 30                |          |         |        |          |             |                   |
|  | или горошек зеленый свежемороженный  | 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    | 17,9     | 72          | №685-2004         |
|  | 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          | №458-2006, Москва |
| 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                |          |         |        |          |             |                   |
|  | масса 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,<br>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 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 |        |      |      |      |     |                     |
| <b>ИЛИ</b>  |      |     |        |      |      |      |     |                     |
| Уха рыбацкая  |      |     | 250/25 | 6,0  | 5,6  | 14,7 | 133 | №151-2013,<br>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  |        |      |      |      |     |                     |
| <u>масло растительное</u>   | 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 свежемороженоя  | 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         |                                      |
| <b>ИТОГО:</b>   |    |    |    | <b>43</b> | <b>42</b> | <b>221</b> | <b>1427</b> |                                      |
| <b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>       |    |    |    | <b>48</b> | <b>47</b> | <b>224</b> | <b>1508</b> | При деуровом питании (завтрак, обед) |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b> |    |    |    | 45-54     | 46-55     | 192-230    | 1360-1632   |                                      |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>                 |    |    |    | 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                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |           |          | <b>620</b>        | <b>16,6</b> | <b>14,0</b> | <b>90,2</b> | <b>552,3</b> |                              |
| Каша пшеничная жидкая <u>на воде</u>   |           |          | 200               | 5,2         | 5,5         | 22,9        | 162          | №311-2004                    |
| крупя пшеничная  | 40        | 40       |                   |             |             |             |              |                              |
| сахар  | 6         | 6        |                   |             |             |             |              |                              |
| <u>вода питьевая</u>   | 168       | 168      |                   |             |             |             |              |                              |
| масло растительное   | 5         | 5        |                   |             |             |             |              |                              |
| <b>ИЛИ</b>   |           |          |                   |             |             |             |              |                              |
| Каша "Попурри" жидкая на воде  |           |          | 200               | 5,7         | 5,9         | 23,1        | 168          | №18/4-2011,<br>Екатеринбург: |
| крупя гречневая  | 15        | 15       |                   |             |             |             |              |                              |
| крупя 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          |                              |
| <b>ИЛИ</b>   |           |          |                   |             |             |             |              |                              |
| Булочка школьная (на воде и масле растительном)  |           |          | 60                | 5,9         | 2,9         | 41,5        | 216          | №18/4-2013,<br>Пермь.        |
| мука пшеничная   | 41        | 41       |                   |             |             |             |              |                              |
| мука пшеничная на подпыл   | 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      |                   |             |             |             |              |                              |
| <b>ИЛИ</b>   |           |          |                   |             |             |             |              |                              |
| 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,<br>Москва                    |
| ОБЕД  |      |     | 845    | 25,4 | 22,6 | 135,1 | 833 |   |
| Овощи свежие (помидоры, огурцы)   |      |     | 100    | 0,7  | 0,3  | 2,3   | 15  | №14/1, 15/1-<br>2011г.,<br>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,<br>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 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,<br>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 |        |      |      |       |     |   |
| Рис отварной  |      |     | 180    | 4,2  | 5,5  | 40,9  | 220 | №511-2004                               |
| 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 | № рецептуры                |
| 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 подгариновку  |           |          | 70                | 0,7      | 0,2     | 2,8    | 16       | № 151-2011г., 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       | 14/1-2011, 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         | 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       |                   |          |         |        |          |                  |
| масло растительное   | 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 с луком  |           |          | 180               | 1,3      | 6,5     | 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 растительное   | 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:   |           |          |                   | 54       | 49      | 220    | 1533     |                  |
| 8 день   |           |          |                   |          |         |        |          |                  |
| Наименование блюда   | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |                  |
|  |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | № рецептуры      |
| ЗАВТРАК  |           |          | 550               | 25,8     | 19,1    | 97,2   | 663,0    |                  |
| Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов в ассортименте (крекер, 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 подпыл   | 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      |            |             |             |              |            |                 |
| <b>ИЛИ</b>   |          |          |            |             |             |              |            |                 |
| 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       |            |             |             |              |            |                 |
| Котлеты рубленые из птицы  |          |          | 100        | 16,5        | 9,2         | 13,9         | 204        | №488-2004       |
| 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       |            |             |             |              |            |                 |
| <u>вода питьевая</u>   | 20       | 20       |            |             |             |              |            |                 |
| яйцо куриное   | 6        | 6        |            |             |             |              |            |                 |
| сухари   | 10       | 10       |            |             |             |              |            |                 |
| масло растительное для смазки листа  | 2        | 2        |            |             |             |              |            |                 |
| <b>ИЛИ</b>   |          |          |            |             |             |              |            |                 |
| Колбаски из говядины   |          |          | 100        | 15,7        | 12,4        | 3,5          | 188        | №323-1992       |
| 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        |            |             |             |              |            |                 |
| Картофель отварной с маслом растительным                                       |          |          | 200        | 3,3         | 5,2         | 39,7         | 219        | №203 - 2004     |
| 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      |            |             |             |              |            |                 |
| <u>масло растительное</u>  | <u>5</u> | <u>5</u> |            |             |             |              |            |                 |
| 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         |                 |
| <b>ОБЕД</b>  |          |          | <b>845</b> | <b>25,4</b> | <b>31,3</b> | <b>141,4</b> | <b>944</b> |                 |
| Салат из свеклы с яблоками   |          |          | 100        | 1,2         | 5,4         | 11,3         | 99         | №60-2013, Пермь |
| свекла до 01.01 -20%   | 94       | 75       |            |             |             |              |            |                 |
| с 01.01 - 25%  | 100      | 75       |            |             |             |              |            |                 |
| масса свеклы вареной очищенной   |          | 71       |            |             |             |              |            |                 |

|  |      |     |        |     |      |      |     |                         |
|--|------|-----|--------|-----|------|------|-----|-------------------------|
| яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным 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   |        |     |      |      |     |                         |
| масло растительное   | 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 |        |     |      |      |     |                         |
| масло растительное   | 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 | №210-2011, 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:   |           |          |                   | 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 категории                                       | 75        | 55       |                   |          |         |        |          |                        |
| или говядина полуфабрикат                                  | 65        | 55       |                   |          |         |        |          |                        |
| курица потрошенная 1 категории охлажденная                 | 46        | 20       |                   |          |         |        |          |                        |
| или грудка куриная охлажденная                             | 30        | 20       |                   |          |         |        |          |                        |
| или филе куриное охлажденное промышленного производства    | 21        | 20       |                   |          |         |        |          |                        |
| крупа рисовая  | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |                        |
| вода питьевая  | 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       |                   |          |         |        |          |                        |
| масло растительное   | 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       | №458-2006, 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       |            |             |             |             |            |                          |
| <b>Жаркое из птицы</b>  |           |           | <b>200</b> | <b>18,0</b> | <b>18,9</b> | <b>16,5</b> | <b>308</b> | <b>№446-1996</b>         |
| 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        |            |             |             |             |            |                          |
| <b>ИЛИ</b>  |           |           |            |             |             |             |            |                          |
| <b>Жаркое по-домашнему</b>  |           |           | <b>200</b> | <b>16,2</b> | <b>17,2</b> | <b>16,5</b> | <b>286</b> | <b>№ 436-2004</b>        |
| 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        |            |             |             |             |            |                          |
| <b>Кисель из свежих ягод</b>  |           |           | <b>200</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>21,5</b> | <b>88</b>  | <b>№605-2013, Пермь.</b> |
| вишня свежемороженая  | 25,4      | 24        |            |             |             |             |            |                          |
| или смородина свежемороженая  | 25,4      | 24        |            |             |             |             |            |                          |
| сахар   | 15        | 15        |            |             |             |             |            |                          |
| крахмал   | 6         | 6         |            |             |             |             |            |                          |
| <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>70</b>  | <b>3,5</b>  | <b>1,0</b>  | <b>28,4</b> | <b>133</b> |                          |
| <b>или хлеб витаминизированный</b>  |           |           | <b>70</b>  |             |             |             |            |                          |

|  |           |          |                   |          |         |        |          |                            |
|--|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|----------------------------|
| 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 потрошенная с головой (филе без кожи и костей)                                      | 120       | 80       |                   |          |         |        |          |                            |
| или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)  | 146       | 80       |                   |          |         |        |          |                            |
| хлеб пшеничный   | 19        | 19       |                   |          |         |        |          |                            |
| вода питьевая  | 16        | 16       |                   |          |         |        |          |                            |
| яйцо куриное   | 6         | 6        |                   |          |         |        |          |                            |
| сухари   | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |                            |
| масло растительное   | 3         | 3        |                   |          |         |        |          |                            |
| ИЛИ  |           |          |                   |          |         |        |          |                            |
| Котлета по-Волжски (Технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля, ТК №3) |           |          | 100               | 12,5     | 10,2    | 3,7    | 157      | 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 обезглавленный (филе с кожей без костей)  | 80        | 59       |                   |          |         |        |          |                            |
| свинина мясная   | 54        | 46       |                   |          |         |        |          |                            |
| лук репчатый   | 11        | 9        |                   |          |         |        |          |                            |
| вода питьевая  | 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       |                   |          |         |        |          |                            |
| масло растительное   | 15        | 15       |                   |          |         |        |          |                            |
| Овощи свежие или консервированные (помидоры) на подгаришковку  |           |          | 60                | 0,6      | 0,2     | 2,4    | 14       | № 191-2011г., 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,<br>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           |                      |
| <b>ОБЕД</b>  |      |     | <b>845</b> | <b>25,8</b> | <b>30,6</b> | <b>131,3</b> | <b>891,7</b> |                      |
| Салат картофельный с зеленым горошком  |      |     | 100        | 3,1         | 6,5         | 9,8          | 110          | №65-2013,<br>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, 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   |            |             |             |              |              |                      |
| <u>масло растительное</u>  | 5    | 5   |            |             |             |              |              |                      |
| зелень сушеная (петрушка, укроп)   | 0,2  | 0,2 |            |             |             |              |              |                      |
| Сердце в соусе   |      |     | 100        | 10,7        | 11,3        | 3,6          | 159          | №403-2013,<br>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          |            |             |            |             |             |  |  |
| <b>Соус томатный</b>  |            | <b>50</b>  |            |             |            |             |             |  | №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        |            |             |            |             |             |  |  |
| <b>ИЛИ</b>  |            |            |            |             |            |             |             |  |  |
| <b>Печень, тушенная в соусе</b>   |            |            | <b>120</b> | <b>14,0</b> | <b>9,7</b> | <b>3,9</b>  | <b>159</b>  |  | №401-2013, Пермь                       |
| печень говяжья  | 125        | 104        |            |             |            |             |             |  |  |
| масло растительное  | 5          | 5          |            |             |            |             |             |  |  |
| масса тушеной печени  |            | 70         |            |             |            |             |             |  |  |
| <b>Соус томатный</b>  |            | <b>50</b>  |            |             |            |             |             |  | №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        |            |             |            |             |             |  |  |
| <b>Рис отварной</b>   |            |            | <b>180</b> | <b>4,2</b>  | <b>5,5</b> | <b>40,9</b> | <b>220</b>  |  | №511-2004                              |
| крупа рисовая   | 65         | 65         |            |             |            |             |             |  |  |
| вода питьевая   | 390        | 390        |            |             |            |             |             |  |  |
| <u>масло растительное</u>   | 5          | 5          |            |             |            |             |             |  |  |
| <b>Сок в ассортименте</b>   | <b>200</b> | <b>200</b> | <b>200</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b> | <b>28,0</b> | <b>115</b>  |  | №518-2013, Пермь                       |
| <b>ИЛИ</b>  |            |            |            |             |            |             |             |  |  |
| <b>Компот из яблок и апельсин</b>   |            |            | <b>200</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,3</b> | <b>20,4</b> | <b>86</b>   |  | №251-2001, Пермь                       |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)                                | 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          |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>   |            |            |            | <b>44</b>   | <b>53</b>  | <b>223</b>  | <b>1538</b> |  |  |
| <b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>         |            |            |            | <b>49</b>   | <b>48</b>  | <b>223</b>  | <b>1510</b> |  |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>   |            |            |            | 45-54       | 46-55      | 192-230     | 1360-1632   |  | При деуказовом питании (завтрак, обед) |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>                   |            |            |            | <b>90</b>   | <b>92</b>  | <b>383</b>  | <b>2720</b> |  |  |

\*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".