|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню приготавливаемых блюд  для питания детей с аллергией на молочный белок завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  (11-12 часов пребывания детей) | | | | | | | | |
| 15-ти дневное меню №2433 от 07 октября 2022 года | | | | | | | | |
| Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию,  ведомость контроля за рационом питания,  таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи,  таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее) | | | | | | | | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***350*** | ***6,0*** | ***9,3*** | ***39,8*** | ***266,9*** |  |
| **Каша манная жидкая на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,2** | **4,9** | **11,9** | **101** | **№311-2004** |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **3,3** | **4,2** | **8,5** | **85** |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***520*** | ***15,3*** | ***18,9*** | ***65,2*** | ***492,1*** |  |
| **Салат из свеклы с чесноком** | | | **40** | **0,6** | **3,0** | **3,4** | **43** | **№59-2013, Пермь** |
| свекла до 01.01 -20% | 51 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 55 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной свеклы |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| чеснок | 0,3 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат из огурцов с маслом** | | | **40** | **0,4** | **3,0** | **1,3** | **34** | **№14/1-2011г, Екатеринбург** |
| огурцы свежие парниковые | 40 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 41 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник "Домашний" с курицей БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **2,8** | **3,7** | **7,1** | **73** | **№131-2004** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 29 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 19 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или филе куриное промышленного производства | 15 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 61 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 66 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 71 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 77 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 6,7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 15 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении** | | | | | | | | |
| **Рассольник "Домашний" с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **3,1** | **3,5** | **7,1** | **72** | **№131-2004** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 61 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 66 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 71 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 77 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 15 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **60** | **7,4** | **7,7** | **7,2** | **128** | **№461-2004** |
| свинина мясная | 23 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 17 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенного с маслом лука** |  | **9** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая вязкая с маслом растительным** | | | **110** | **3,2** | **3,9** | **14,6** | **106** | **№510-2004** |
| крупа гречневая | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма** | | | **150** | **0,2** | **0,0** | **12,8** | **52** | **№638-2004** |
| изюм | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Компот из свежих плодов** | | | **150** | **0,2** | **0,0** | **10,5** | **42,8** | **№585-1996** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34,2 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или груши свежие | 33 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или апельсины свежие | 45 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **0,7** | **0,4** | **11,3** | **52** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **470** | **12,0** | **15,5** | **62,1** | **435,3** |  |
| **Салат картофельный с кукурузой и морковью** | | | **120** | **1,9** | **4,0** | **6,3** | **69** | **№73-2013, Пермь** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 70 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 76 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 82 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 89 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварного картофеля** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 47 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 54 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 57 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной моркови** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **50** | **6,0** | **6,5** | **5,9** | **106** | **№451-2004** |
| свинина мясная | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **3,2** | **4,5** | **23,0** | **145** |  |
| **ИЛИ на усмотрение ответственных за питание лиц** | | | | | | | | |
| **Булочка с джемом** | | | **50** | **3,2** | **4,5** | **23,0** | **145** | **№572-2013, Пермь** |
| мука пшеничная | 29 | 29 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие | 0,28 | 0,28 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |
| джем промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 12,4 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахарная пудра | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок в ассортименте** | 150 | 150 | **150** | **0,3** | **0,1** | **15,5** | **64** | **№518-2013, Пермь** |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,1** | **0,2** | **5,7** | **25** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **15** | **0,5** | **0,2** | **5,7** | **26** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***33*** | ***44*** | ***184*** | ***1264*** |  |
| 2 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | |  |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | **Номер рецептуры** |
| ***Завтрак*** | | | ***350*** | ***8,3*** | ***11,6*** | ***36,3*** | ***283*** |
| **Каша ассорти (пшенично-ячневая) на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,7** | **5,2** | **15,9** | **121** | **№18/4-2011, Екатеринбург** |
| крупа пшеничная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| крупа ячневая | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 145 | 145 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **3,3** | **4,2** | **8,5** | **85** |  |
| **Кофейный напиток на молоке специализированном или воде** | | | **180** | **2,3** | **2,2** | **11,9** | **77** | **№501-2013, Пермь** |
| кофейный напиток | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко безлактозное или молоко растительное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***500*** | ***13,3*** | ***16,5*** | ***70,1*** | ***482,1*** |  |
| **Салат из моркови и яблок** | | | **40** | **0,6** | **3,1** | **4,6** | **49** | **№9-2013, Пермь** |
| морковь до 01.01 - 20% | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **(в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или в отварном виде)** | | |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 14,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат "Любительский"** | | | **40** | **1,5** | **3,0** | **2,3** | **42** | **№4-2006, Екатеринбург** |
| морковь до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 12 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы консервированные без уксуса | 31 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 17,3 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 18 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками** | | | **150/10** | **2,6** | **3,1** | **10,4** | **80** | **№139-2004** |
| горох | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 49 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 52 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 57 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9,3 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **гренки из пшеничного хлеба** |  | **10** |  |  |  |  |  | **(№170-2013, Пермь)** |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по - домашнему** | | | **150** | **8,5** | **9,6** | **19,0** | **196** | **№436-2004** |
| говядина 1 категории | 67 | 49 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 58 | 49 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного мяса |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 154 | 116 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 166 | 116 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 179 | 116 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 194 | 116 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 21 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из смеси сухофруктов** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **№508-2013, Пермь** |
| сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **0,9** | **0,5** | **15,1** | **69** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **460** | **16,7** | **13,5** | **63,5** | **442** |  |
| **Винегрет овощной** | | | **120** | **1,5** | **4,0** | **12,5** | **92** | **№71-2004** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 37 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 40 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 43 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 47 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного картофеля |  | 25 |  |  |  |  |  |  |
| свекла до 01.01 -20% | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной свеклы |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 33 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 20 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба запечённая** | | | **60** | **11,9** | **5,5** | **3,0** | **109** | **№377-2004** |
| горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 108 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 123 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей) | 131 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 92 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 95 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **30** | **2,7** | **3,7** | **17,5** | **114** |  |
| **Чай со смородиной и сахаром** | | | **150** | **0,2** | **0,0** | **9,3** | **38,0** | **№54-6гн-2020-2021, Новосибирск** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| смородина черная или красная смородина | 8,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Чай с лимоном** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **8,5** | **34** | **№686-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,2** | **0,2** | **16,8** | **70** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***38*** | ***42*** | ***187*** | ***1277*** |  |
| 3 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***355*** | ***5,6*** | ***5,9*** | ***48,4*** | ***269*** |  |
| **Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,9** | **4,1** | **16,1** | **113** | **№311-2004** |
| крупа рисовая | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 143 | 143 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или вареньем** | | | **15/10** | **1,2** | **0,2** | **15,3** | **68** | **№2-2004** |
| батон или хлеб пшеничный | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке специализированном** | | | **180** | **1,5** | **1,6** | **17,0** | **88** | **№495-2013, Пермь** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| *молоко безлактозное или молоко растительное* | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***69,8*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***510*** | ***14,0*** | ***18,0*** | ***74,5*** | ***516,2*** |  |
| **Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком** | | | **40** | **0,7** | **3,1** | **3,6** | **45** | **№75-2013, Пермь** |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного картофеля |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 10,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы соленые без уксуса | 18,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 12 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **3,5** | **3,5** | **4,7** | **64** | **№142-2013, Пермь** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 38 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 24 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 26 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 28 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 30 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Печень, тушенная в соусе** **БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **50** | **6,1** | **8,5** | **2,2** | **110** | **№401-2013, Пермь** |
| печень говяжья | 53 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовой печени |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| соус томатный |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Гуляш из отварной говядины** | | | **60** | **6,5** | **4,5** | **1,7** | **73** | **№54-2м-2020-2021 Новосибирск** |
| говядина 1 категории | 67 | 49 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 58 | 49 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного мяса |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масса соуса |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные с маслом растительным** | | | **110** | **2,4** | **2,3** | **27,0** | **138** | **№516-2004** |
| макаронные изделия группы А | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из шиповника** | | | **150** | **0,2** | **0,0** | **17,5** | **71** | **№705-2004** |
| шиповник | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **0,9** | **0,5** | **15,1** | **69** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **450** | **10,6** | **15,6** | **60,0** | **422,0** |  |
| **Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **50** | **6,0** | **6,5** | **5,9** | **106** | **№451-2004** |
| свинина мясная | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи припущенные, с маслом растительным** | | | **120** | **3,3** | **8,2** | **9,8** | **126** | **№422-2013, Пермь** |
| морковь до 01.01 - 20% | 100 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 106 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,3** | **0,4** | **17,3** | **74** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***30*** | ***39*** | ***200*** | ***1277*** |  |
| 4 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***350*** | ***9,3*** | ***9,3*** | ***43,4*** | ***295*** |  |
| **Макаронные изделия отварные с маслом растительным** | | | **110** | **2,4** | **2,3** | **27,0** | **138** | **№516-2004** |
| макаронные изделия группы А | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **1,7** | **2,4** | **5,5** | **50** |  |
| **Яйца вареные** | | | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **№300-2013, Пермь** |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,1*** | ***0,4*** | ***16,4*** | ***70*** |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,1** | **0,4** | **16,4** | **70** | **№458-2006, Москва** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***15,9*** | ***19,4*** | ***66,2*** | ***502,7*** |  |
| **Салат из свеклы с чесноком** | | | **40** | **0,6** | **3,0** | **3,4** | **43** | **№59-2013, Пермь** |
| свекла до 01.01 -20% | 51 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 55 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной свеклы |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| чеснок | 0,3 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат зеленый с огурцами и помидорами** | | | **40** | **0,4** | **3,0** | **1,3** | **34** | **№35-2006, Москва** |
| помидоры свежие парниковые | 13,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 15,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 24,5 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 25,2 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбой** | | | **150/50** | **5,1** | **6,3** | **9,1** | **114** | **№150-2013, Пермь** |
| горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 90 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 103 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей) | 109 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 81 | 61 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 90 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 97 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 105 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 114 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8,0 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная** | | | **50** | **5,0** | **6,5** | **4,9** | **98** | **№452-2004** |
| свинина мясная | 22 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 26 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 22 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| чеснок | 0,4 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная или сухари | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Булгур припущенный, с маслом растительным** | | | **110** | **4,0** | **3,1** | **20,3** | **125** | **№54-22г-2020-2021, Новосибирск** |
| крупа булгур | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 85 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Рис припущенный, с маслом растительным** |  |  | **110** | **2,5** | **3,2** | **18,6** | **113** | **№512-2004** |
| крупа рисовая | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из смеси сухофруктов** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **№508-2013, Пермь** |
| сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,5** | **34** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **470** | **15,1** | **17,6** | **52,4** | **428,7** |  |
| **Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **50** | **6,0** | **6,5** | **5,9** | **106** | **№451-2004** |
| свинина мясная | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)** | | | **50** | **7,7** | **5,6** | **4,9** | **101** | **№452-2004** |
| свинина мясная | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| филе индейки | 23 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масса припущенного с маслом лука |  | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сухари | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу овощное** | | | **120** | **2,2** | **4,0** | **12,0** | **93** | **№541-2004** |
| 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% | 38 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 68 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соус томатный |  | 35 |  |  |  |  |  | **№587-2004** |
| вода питьевая | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 4 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 1,2 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **6,5** | **6,8** | **16,5** | **153** |  |
| **Чай с лимоном** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **8,5** | **34** | **№686-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **3,8** | **17** |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,1** | **0,2** | **5,7** | **25** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***40*** | ***47*** | ***178*** | ***1296*** |  |
| 5 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***360*** | ***13,6*** | ***11,9*** | ***32,6*** | ***291,9*** |  |
| **Каша "Попурри" (крупа рисовая, гречневая, пшено) на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,2** | **4,2** | **10,5** | **89** | **№16/4-2011, Екатеринбург** |
| крупа рисовая | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| крупа гречневая | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **30** | **9,1** | **5,5** | **10,2** | **127** |  |
| **Кофейный напиток на молоке специализированном или воде** | | | **180** | **2,3** | **2,2** | **11,9** | **77** | **№501-2013, Пермь** |
| кофейный напиток | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко безлактозное или молоко растительное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***520*** | ***12,3*** | ***17,9*** | ***72,7*** | ***500,5*** |  |
| **Икра морковная** | | | **40** | **0,8** | **2,9** | **3,5** | **43** | **№119-2013, Пермь** |
| морковь до 01.01 - 20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат из свежих помидоров** | | | **40** | **0,7** | **3,0** | **2,7** | **41** | **№22-2013, Пермь** |
| помидоры свежие парниковые | 39 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 45 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ "Сибирский" с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **3,3** | **4,3** | **13,5** | **106** | **№111-2004** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| свекла до 01.01 -20% | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 9 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 9 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| фасоль консервированная в собственном соку | 20 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 11,3 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная натуральная, запеченная** | | | **50** | **5,9** | **5,5** | **4,9** | **93** | **№9/7-2011, Екатеринбург** |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 72 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 70 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 80 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 91 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей) | 96 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель толченый, по-деревенски** | | | **120** | **0,9** | **4,4** | **17,3** | **112** | **№208-2013, Пермь** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 168 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 180 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 194 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 210 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| отвар картофельный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод** | | | **150** | **0,25** | **0,16** | **13,4** | **56** | **№505-2013, Пермь** |
| вишня свежемороженая | 19 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или клюква свежемороженая | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| крахмал | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **0,7** | **0,4** | **11,3** | **52** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **430** | **21,5** | **14,7** | **56,0** | **442,3** |  |
| **Биточки рубленные из птицы запеченные** | | | **60** | **6,8** | **7,1** | **7,5** | **121** | **№498-2004** |
| филе куриное промышленного производства | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или филе грудки индейки | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 59 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении** | | | | | | | | |
| **Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **60** | **7,2** | **7,8** | **7,1** | **127** | **№451-2004** |
| свинина мясная | 20 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 38 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 33 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные** с маслом растительным | | | **110** | **2,4** | **2,3** | **27,0** | **138** | **№516-2004** |
| макаронные изделия группы А | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 62 | 40 | **40** | **1,9** | **0,1** | **3,1** | **21** | **№244 - 2006,Москва** |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **40** | **10,3** | **5,2** | **7,8** | **119** |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***48*** | ***44*** | ***179*** | ***1305*** |  |
| ***ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ*** | | | | ***38*** | ***43*** | ***186*** | ***1284*** |  |
| ***Норма в пищевых веществах и энергии (90%)*** | | | | ***38*** | ***42*** | ***183*** | ***1260*** | ***При 11-12 часовом пребывании детей*** |
| ***Норма в пищевых веществах и энергии (100%) \**** | | | | ***42*** | ***47*** | ***203*** | ***1400*** |
| 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***355*** | ***5,1*** | ***6,3*** | ***47,8*** | ***268,3*** |  |
| **Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,4** | **4,5** | **15,5** | **112** | **№311-2004** |
| крупа пшеничная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или вареньем** | | | **15/10** | **1,2** | **0,2** | **15,3** | **68** | **№2-2004** |
| батон или хлеб пшеничный | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке специализированном** | | | **180** | **1,5** | **1,6** | **17,0** | **88** | **№495-2013, Пермь** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| *молоко безлактозное или молоко растительное* | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ИЛИ | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***525*** | ***15,1*** | ***19,1*** | ***64,3*** | ***489,1*** |  |
| **Салат "Степной" из разных овощей** | | | **40** | **0,7** | **3,0** | **3,0** | **42** | **№25-2004** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 21 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 23 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного картофеля |  | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы консервированные без уксуса | 13 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 8 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками** | | | **150/15** | **3,6** | **4,1** | **10,8** | **95** | **№138-2004** |
| **фрикадельки мясные (говядина и свинина)** |  | **15** |  |  |  |  |  | **№112-2004** |
| говядина 1 категории | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| свинина мясная | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 1,8 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 64 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 69 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **50** | **6,0** | **6,5** | **5,9** | **106** | **№451-2004** |
| свинина мясная | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная** | | | **120** | **3,5** | **4,9** | **12,2** | **107** | **№423-2013, Пермь** |
| капуста свежая белокочанная | 158 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 26,6 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из ягод и яблок** | | | **150** | **0,15** | **0,08** | **12,3** | **51** | **№513-2013, Пермь** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вишня или смородина или облепиха или клубника свежемороженые | 15 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **0,8** | **0,3** | **11,3** | **51** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **420** | **11,1** | **12,2** | **68,8** | **429,3** |  |
| **Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **60** | **7,4** | **7,7** | **7,2** | **128** | **№461-2004** |
| свинина мясная | 23 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 17 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенного с маслом лука** |  | **9** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая вязкая с маслом растительным** | | | **110** | **3,2** | **3,9** | **14,6** | **106** | **№510-2004** |
| крупа гречневая | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок в ассортименте** | 150 | 150 | **150** | **0,2** | **0,1** | **21,3** | **87** | **№518-2013, Пермь** |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,1** | **0,4** | **21,3** | **89** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***31*** | ***38*** | ***198*** | ***1257*** |  |
| 7 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***350*** | ***10,5*** | ***10,0*** | ***38,6*** | ***286,4*** |  |
| **Каша "Дружба" на воде с маслом растительным** | | | **150** | **3,7** | **4,0** | **15,5** | **113** | **№260-2013, Пермь** |
| крупа рисовая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 135 | 135 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **6,5** | **5,9** | **8,1** | **112** |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***510*** | ***14,9*** | ***20,1*** | ***62,9*** | ***491,8*** |  |
| **Салат картофельный с кукурузой и морковью ("Мозаика")** | | | **40** | **0,8** | **3,0** | **5,0** | **50** | **№73-2013, Пермь** |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 12 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие грунтовые | 14,7 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 14,3 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы соленые без уксуса | 25,5 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 17 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 18 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 20 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного картофеля |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами** | | | **40** | **0,9** | **3,3** | **1,5** | **39** | **№54-6з-2020-2021, Новосибирск** |
| капуста свежая белокочанная | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| масса капусты, стертой с солью |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **(в свежем виде капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)** | | |  |  |  |  |  |  |
| помидоры свежие парниковые | 8,2 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 9,4 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 8,2 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 8,4 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **3,6** | **4,2** | **12,6** | **103** | **№34-2004, Пермь** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 33 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 36 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 39 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 42 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Печень, тушенная в соусе** **БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **50** | **6,1** | **8,5** | **2,2** | **110** | **№401-2013, Пермь** |
| печень говяжья | 53 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовой печени |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| соус томатный |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Гуляш из отварной говядины** | | | **60** | **6,5** | **4,5** | **1,7** | **73,3** | **№54-2м-2020-2021 Новосибирск** |
| говядина 1 категории | 67 | 49 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 58 | 49 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного мяса |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масса соуса |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая вязкая с маслом растительным** | | | **110** | **3,2** | **3,9** | **14,6** | **106** | **№510-2004** |
| крупа гречневая | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из смеси сухофруктов** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **№508-2013, Пермь** |
| сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,5** | **34** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **470** | **16,5** | **13,8** | **57,1** | **418,0** |  |
| **Биточки рыбные натуральные запеченные** | | | **50** | **5,9** | **5,5** | **4,9** | **93** | **№9/7-2011, Екатеринбург** |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 72 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 70 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 80 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 91 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей) | 96 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель тушеный с маслом растительным** | | | **110** | **1,9** | **3,5** | **10,5** | **81** | **№216-2004** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 126 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 136 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 146 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 159 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 31 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 33 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **30** | **8,1** | **4,2** | **5,9** | **94** |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **38** |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,1** | **0,4** | **16,4** | **70** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***42*** | ***44*** | ***176*** | ***1266*** |  |
| 8 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***350*** | ***9,0*** | ***8,8*** | ***41,4*** | ***280,8*** |  |
| **Каша пшеничная вязкая с маслом растительным** | | | **150** | **3,8** | **4,2** | **24,0** | **149** | **№256-2013, Пермь** |
| крупа пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 126 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **2,9** | **2,4** | **5,5** | **55** |  |
| **Кофейный напиток на молоке специализированном или воде** | | | **180** | **2,3** | **2,2** | **11,9** | **77** | **№501-2013, Пермь** |
| кофейный напиток | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко безлактозное или молоко растительное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***69,8*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***520*** | ***15,4*** | ***16,3*** | ***68,5*** | ***482,3*** |  |
| **Салат из свежих помидоров** | | | **40** | **0,7** | **3,0** | **2,7** | **41** | **№22-2013, Пермь** |
| помидоры свежие парниковые | 39 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 45 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы с огурцами** | | | **40** | **0,5** | **3,0** | **2,6** | **39** | **№53-2013, Пермь** |
| свекла до 01.01 -20% | 44 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 47 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной свеклы |  | 32 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 15 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 8,2 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 8,4 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с картофелем и крупой с мясом** | | | **150/10** | **3,5** | **4,2** | **5,0** | **72** | **№16/2-2011, Екатеринбург** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 33 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 36 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 39 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 42 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрикадельки рыбные, запеченные** | | | **50** | **8,8** | **3,8** | **6,5** | **95** | **№157-2001, Пермь** |
| горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 60 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 68 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей) | 73 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 54 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель толченый, по-деревенски** | | | **120** | **0,9** | **4,4** | **17,3** | **112** | **№208-2013, Пермь** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 168 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 180 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 194 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 210 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| отвар картофельный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из яблок с ягодами** | | | **150** | **0,2** | **0,2** | **13,1** | **55** | **№509-2013, Пермь** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 25 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| клюква или смородина свежемороженая | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **0,9** | **0,5** | **15,1** | **69** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **460** | **16,6** | **14,2** | **62,0** | **442,4** |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 62 | 40 | **40** | **1,9** | **0,1** | **3,1** | **21** | **№244 - 2006,Москва** |
| **Плов из говядины** | | | **150** | **9,0** | **9,3** | **18,5** | **194** | **№443-2004** |
| мясо говядина полуфабрикат | 76 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 87 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **масса тушеного мяса** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Плов из птицы** | | | **150** | **10,7** | **9,7** | **19,3** | **207** | **№406-2013, Пермь** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 147 | 131 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 103 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| или филе куриное промышленного производства | 73 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной птицы (мякоть)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из шиповника** | | | **150** | **0,2** | **0,0** | **17,5** | **71** | **№705-2004** |
| шиповник | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **4,9** | **4,4** | **9,0** | **95** |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,1** | **0,2** | **5,7** | **25** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,3** | **0,1** | **3,8** | **17** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***41*** | ***39*** | ***189*** | ***1275*** |  |
| 9 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***355*** | ***5,3*** | ***6,9*** | ***53,0*** | ***295,3*** |  |
| **Каша манная жидкая на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,2** | **4,9** | **11,9** | **101** | **№311-2004** |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или вареньем** | | | **15/10** | **1,2** | **0,2** | **15,3** | **68** | **№2-2004** |
| батон или хлеб пшеничный | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке специализированном** | | | **180** | **1,5** | **1,6** | **17,0** | **88** | **№495-2013, Пермь** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| *молоко безлактозное или молоко растительное* | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ИЛИ | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***510*** | ***14,6*** | ***16,6*** | ***71,3*** | ***493,3*** |  |
| **Салат из капусты белокочанной с морковью** | | | **40** | **0,6** | **3,0** | **3,8** | **45** | **№4-2013, Пермь** |
| капуста свежая белокочанная | 69 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| масса капусты, стертой с солью |  | 35 |  |  |  |  |  |  |
| лимон (для сока) | 5 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 6,7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)** | | |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Винегрет овощной** | | | **40** | **0,5** | **3,0** | **4,2** | **46** | **№71-2004** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного картофеля |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| свекла до 01.01 -20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной свеклы |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 11 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 6 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с фасолью с мясом** | | | **150/10** | **4,9** | **4,6** | **12,1** | **109** | **№145-2013, Пермь** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 45 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 10,0 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7,1 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| фасоль | 13 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль консервированная в собственном соку | 42 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **50** | **6,0** | **6,5** | **5,9** | **106** | **№451-2004** |
| свинина мясная | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные с маслом растительным** | | | **110** | **2,4** | **2,3** | **27,0** | **138** | **№516-2004** |
| макаронные изделия группы А | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **14,3** | **58** | **№638-2004** |
| курага | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **3,8** | **17** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **420** | **16,2** | **24,4** | **38,0** | **436,4** |  |
| **Котлеты по - хлыновски (свинина мясная и говядина)** | | | **60** | **6,5** | **6,9** | **7,6** | **119** | **№454-2004** |
| свинина мясная | 26 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 44 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 38 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 17 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 18 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 20 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи, припущенные с маслом растительным** | | | **150** | **4,2** | **10,3** | **13,4** | **163** | **№210-2004** |
| морковь до 01.01 - 20% | 31 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 33 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 39 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 144 | 115 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 92 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 100 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **30** | **5,3** | **7,2** | **6,5** | **112** |  |
| **Чай со смородиной и сахаром** | | | **180** | **0,2** | **0,0** | **10,5** | **42,8** | **№54-6гн-2020-2021, Новосибирск** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| смородина черная или красная смородина | 10,7 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***36*** | ***48*** | ***180*** | ***1295*** |  |
| 10 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***360*** | ***11,9*** | ***9,7*** | ***36,1*** | ***279,3*** |  |
| **Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом растительным** | | | **150** | **2,7** | **4,2** | **15,4** | **110** | **№311-2004** |
| хлопья овсяные "Геркулес" | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 138 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **30** | **9,1** | **5,5** | **10,2** | **127** |  |
| **Чай с лимоном** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,5** | **42** | **№686-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***530*** | ***13,5*** | ***19,6*** | ***66,2*** | ***495,7*** |  |
| **Салат "Любительский"** | | | **40** | **1,5** | **3,0** | **2,3** | **42** | **№4-2006, Екатеринбург** |
| морковь до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 12 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы консервированные без уксуса | 31 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 17,3 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 18 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат из огурцов с маслом** | | | **40** | **0,4** | **3,0** | **1,3** | **34** | **№14/1-2011г, Екатеринбург** |
| огурцы свежие парниковые | 40 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 41 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ с капустой и картофелем с курицей БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **3,2** | **4,5** | **10,0** | **93** | **№110-2004** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 29 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 19 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или филе куриное промышленного производства | 15 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| свекла до 01.01 -20% | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 17 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 18 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 20 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении** | | | | | | | | |
| **Борщ с капустой и картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **3,3** | **4,4** | **10,0** | **93** | **№110-2004** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| свекла до 01.01 -20% | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 17 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 18 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 20 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки рубленные из птицы запеченные** | | | **60** | **6,8** | **7,1** | **7,5** | **121** | **№498-2004** |
| филе куриное промышленного производства | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или филе грудки индейки | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 59 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении** | | | | | | | | |
| **"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом** | | | **60** | **5,7** | **8,2** | **6,6** | **123** | **№390-2013, Пермь** |
| свинина мясная | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 33 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 28 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового рассыпчатого риса |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 23 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масса прогретого с маслом лука |  | 9 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель толченый, по-деревенски** | | | **120** | **0,9** | **4,4** | **17,3** | **112** | **№208-2013, Пермь** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 168 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 180 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 194 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 210 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| отвар картофельный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод** | | | **150** | **0,25** | **0,16** | **13,4** | **56** | **№505-2013, Пермь** |
| вишня свежемороженая | 19 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или клюква свежемороженая | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| крахмал | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **0,7** | **0,4** | **11,3** | **51** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **430** | **11,6** | **10,4** | **69,7** | **418,2** |  |
| **Плов из птицы** | | | **150** | **10,7** | **9,7** | **19,3** | **207** | **№406-2013, Пермь** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 147 | 131 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 103 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| или филе куриное промышленного производства | 73 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной птицы (мякоть)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Плов из говядины** | | | **150** | **9,0** | **9,3** | **18,5** | **194** | **№443-2004** |
| мясо говядина полуфабрикат | 76 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 87 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **масса тушеного мяса** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок в ассортименте** | 150 | 150 | **150** | **0,2** | **0,1** | **21,3** | **87** | **№518-2013, Пермь** |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **130** | **0,3** | **0,3** | **21,5** | **90** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***37*** | ***40*** | ***189*** | ***1263*** |  |
| ***ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 2 НЕДЕЛЮ*** | | | | ***38*** | ***42*** | ***186*** | ***1271*** |  |
| ***Норма в пищевых веществах и энергии (90%)*** | | | | ***38*** | ***42*** | ***183*** | ***1260*** | ***При 11-12 часовом пребывании детей*** |
| ***Норма в пищевых веществах и энергии (100%) \**** | | | | ***42*** | ***47*** | ***203*** | ***1400*** |
| 3 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | |
| 11 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***360*** | ***7,9*** | ***10,5*** | ***36,5*** | ***272,1*** |  |
| **Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,9** | **4,1** | **16,1** | **113** | **№311-2004** |
| крупа рисовая | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 143 | 143 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **2,7** | **4,2** | **8,5** | **83** |  |
| **Кофейный напиток на молоке специализированном или воде** | | | **180** | **2,3** | **2,2** | **11,9** | **77** | **№501-2013, Пермь** |
| кофейный напиток | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко безлактозное или молоко растительное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,1*** | ***0,4*** | ***16,4*** | ***70*** |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,1** | **0,4** | **16,4** | **70** | **№458-2006, Москва** |
| ***Обед*** | | | ***570*** | ***19,2*** | ***19,9*** | ***61,9*** | ***503,5*** |  |
| **Икра свекольная** | | | **40** | **1,0** | **2,9** | **4,0** | **46** | **№119-2013, Пермь** |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной свеклы |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат зеленый с огурцами и помидорами** | | | **40** | **0,4** | **3,0** | **1,3** | **34** | **№35-2006, Москва** |
| помидоры свежие парниковые | 13,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 15,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 24,5 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 25,2 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рыбный с крупой** | | | **150/50** | **5,6** | **6,7** | **10,5** | **125** | **№152-2013, Пермь** |
| горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 90 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 103 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей) | 109 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 81 | 61 |  |  |  |  |  |  |
| или консерва рыбная натуральная в собственном соку | 53 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 64 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 69 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая или крупа пшено | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Шницель из курицы** | | | **60** | **9,3** | **5,8** | **6,9** | **117** | **№54-24м-2020-2021, Новосибирск** |
| филе куриное промышленного производства | 51 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или филе грудки индейки | 51 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 71 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении** | | | | | | | | |
| **Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **60** | **7,2** | **7,8** | **7,1** | **127** | **№451-2004** |
| свинина мясная | 20 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 38 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 33 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу овощное** | | | **120** | **2,2** | **4,0** | **12,0** | **93** | **№541-2004** |
| 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% | 38 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 68 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соус томатный |  | 35 |  |  |  |  |  | **№587-2004** |
| вода питьевая | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 4,0 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 1,2 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма** | | | **150** | **0,2** | **0,0** | **12,8** | **52** | **№638-2004** |
| изюм | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Компот из смеси сухофруктов** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **№508-2013, Пермь** |
| сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **0,7** | **0,4** | **11,3** | **52** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **435** | **14,1** | **15,9** | **58,5** | **433,5** |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **75** | **4,8** | **6,0** | **22,3** | **162** | **№687; 724-1996** |
| **ИЛИ на усмотрение ответственного за питание** | | | | | | | | |
| **Пирожок с капустой** | | | **75** | **4,8** | **6,0** | **22,3** | **162** | **№687; 724-1996** |
| **тесто** |  | **48** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| **фарш** |  | **34** |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 51 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| **Зразы рубленые из мяса (говядина и свинина), запеченные** | | | **60** | **8,0** | **5,4** | **4,5** | **99** | **№457-2004** |
| свинина мясная | 22 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 26 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 22 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| котлетная масса |  | 56 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное отварное для фарша | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель толченый, по-деревенски** | | | **120** | **0,9** | **4,4** | **17,3** | **112** | **№208-2013, Пермь** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 168 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 180 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 194 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 210 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| отвар картофельный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,3** | **0,1** | **3,8** | **17** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***41*** | ***47*** | ***173*** | ***1279*** |  |
| 12 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***355*** | ***4,6*** | ***4,8*** | ***53,5*** | ***274,8*** |  |
| **Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,6** | **4,2** | **15,6** | **111** | **№311-2004** |
| крупа пшено | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или вареньем** | | | **15/10** | **1,2** | **0,2** | **15,3** | **68** | **№2-2004** |
| батон или хлеб пшеничный | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***500*** | ***15,4*** | ***24,8*** | ***52,1*** | ***492,4*** |  |
| **Салат из моркови с чесноком** | | | **40** | **1,0** | **3,1** | **2,6** | **42** | **№59-2013, Пермь** |
| морковь до 01.01 - 20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 37 |  |  |  |  |  |  |
| чеснок | 0,3 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат из огурцов с маслом** | | | **40** | **0,4** | **3,0** | **1,3** | **34** | **№14/1-2011г, Екатеринбург** |
| огурцы свежие парниковые | 40 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 41 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками на мясном бульоне** | | | **150/10** | **2,7** | **3,3** | **10,4** | **82** | **№139-2004** |
| горох | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 49 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 52 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 57 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9,3 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **гренки из пшеничного хлеба** |  | **10** |  |  |  |  |  | **(№170-2013, Пермь)** |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка картофельная с мясом отварным** | | | **150** | **10,9** | **18,0** | **16,2** | **270** | **№157-2004, Пермь** |
| говядина 1 категории | 99 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 86 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного мяса |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 186 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 200 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 216 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 234 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток клюквенный** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **10,9** | **44** | **№520-2013, Пермь** |
| клюква | 16,5 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **490** | **10,8** | **10,6** | **73,4** | **432,0** |  |
| **Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **50** | **6,0** | **6,5** | **5,9** | **106** | **№451-2004** |
| свинина мясная | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Рис припущенный, с маслом растительным** |  |  | **110** | **2,5** | **3,2** | **18,6** | **113** | **№512-2004** |
| крупа рисовая | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **150** | **1,5** | **0,5** | **27,0** | **119** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **0,7** | **0,4** | **11,3** | **51** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***31*** | ***40*** | ***196*** | ***1269*** |  |
| 13 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***350*** | ***6,2*** | ***7,4*** | ***49,1*** | ***287,8*** |  |
| **Каша гречневая вязкая с маслом растительным** | | | **130** | **3,7** | **5,1** | **23,1** | **153** | **№510-2004** |
| крупа гречневая | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 104 | 104 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **40** | **2,4** | **2,3** | **15,4** | **92** |  |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***530*** | ***18,0*** | ***16,1*** | ***68,0*** | ***488,9*** |  |
| **Салат из свежих помидоров** | | | **40** | **0,7** | **3,0** | **2,7** | **41** | **№22-2013, Пермь** |
| помидоры свежие парниковые | 39 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 45 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Икра морковная** | | | **40** | **0,8** | **2,9** | **3,5** | **43** | **№119-2013, Пермь** |
| морковь до 01.01 - 20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник Ленинградский с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **3,6** | **3,8** | **8,6** | **83** | **№129-1996** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 64 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 69 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| крупа перловая | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8,0 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы консервированные без уксуса | 16 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба, припущенная с овощами** | | | **60** | **11,2** | **4,2** | **1,2** | **87** | **№332-2013, Пермь** |
| горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 108 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 123 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей) | 131 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 100 | 74 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 96 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель толченый, по-деревенски** | | | **120** | **0,9** | **4,4** | **17,3** | **112** | **№208-2013, Пермь** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 168 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 180 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 194 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 210 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| отвар картофельный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **14,3** | **58** | **№638-2004** |
| курага | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **0,9** | **0,5** | **15,1** | **69** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **460** | **11,2** | **11,8** | **68,1** | **423,4** |  |
| **Винегрет овощной** | | | **120** | **1,5** | **4,0** | **12,5** | **92** | **№71-2004** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 37 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 40 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 43 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 47 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного картофеля |  | 25 |  |  |  |  |  |  |
| свекла до 01.01 -20% | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной свеклы |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 33 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 20 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка из печени с рисом** | | | **60** | **7,6** | **7,2** | **11,1** | **140** | **№482-2004** |
| печень говяжья | 54 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| масса рассыпчатого риса |  | 21 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масса прогретого с маслом лука |  | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Рулет мясной (из говядины и свинины) с луком и яйцом** | | | **60** | **7,6** | **7,4** | **3,6** | **111** | **№458-2004** |
| говядина 1 категории | 23 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 20 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| свинина мясная | 20 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| **фарш** |  | **16** |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 25 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масса припущенного с маслом лука |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **8,5** | **34** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **130** | **1,3** | **0,3** | **23,4** | **102** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,3** | **0,1** | **3,8** | **17** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***36*** | ***35*** | ***203*** | ***1270*** |  |
| 14 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***350*** | ***6,6*** | ***10,3*** | ***41,0*** | ***283,1*** |  |
| **Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным** | | | **150** | **2,4** | **4,5** | **15,5** | **112** | **№311-2004** |
| крупа пшеничная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **2,7** | **4,2** | **8,5** | **83** |  |
| **Чай на молоке специализированном** | | | **180** | **1,5** | **1,6** | **17,0** | **88** | **№495-2013, Пермь** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| *молоко безлактозное или молоко растительное* | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***530*** | ***14,5*** | ***20,3*** | ***62,7*** | ***492,0*** |  |
| **Салат из огурцов с маслом** | | | **40** | **0,4** | **3,0** | **1,3** | **34** | **№14/1-2011г, Екатеринбург** |
| огурцы свежие парниковые | 40 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 41 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат "Степной" из разных овощей** | | | **40** | **0,7** | **3,0** | **3,0** | **42** | **№25-2004** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 21 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 23 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварного картофеля |  | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы консервированные без уксуса | 13 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 8 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ с капустой и картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ** | | | **150/10** | **3,3** | **4,4** | **10,0** | **93** | **№110-2004** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| свекла до 01.01 -20% | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 17 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 18 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 20 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина)** | | | **60** | **7,4** | **7,7** | **7,2** | **128** | **№461-2004** |
| свинина мясная | 23 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 17 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенного с маслом лука** |  | **9** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)** | | | **50** | **7,7** | **5,6** | **4,9** | **101** | **№452-2004** |
| свинина мясная | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| филе индейки | 23 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масса припущенного с маслом лука |  | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сухари | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи тушеные в соусе томатном** |  |  | **120** | **2,3** | **4,6** | **15,1** | **111** | **№18/3-2011, Екатеринбург** |
| горошек зелёный консервированный | 31 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 117 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 126 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 136 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 147 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод** | | | **150** | **0,25** | **0,16** | **13,4** | **56** | **№505-2013, Пермь** |
| вишня свежемороженая | 19 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или клюква свежемороженая | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| крахмал | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,2** | **0,1** | **4,4** | **19** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **0,7** | **0,4** | **11,3** | **51** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **480** | **23,3** | **19,3** | **43,7** | **441,7** |  |
| **Плов из птицы** | | | **150** | **10,7** | **9,7** | **19,3** | **207** | **№406-2013, Пермь** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 147 | 131 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 103 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| или филе куриное промышленного производства | 73 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной птицы (мякоть)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Плов из говядины** | | | **150** | **9,0** | **9,3** | **18,5** | **194** | **№443-2004** |
| мясо говядина полуфабрикат | 76 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 87 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **масса тушеного мяса** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Мучное изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **14,1** | **9,8** | **9,0** | **181** |  |
| **Чай с лимоном** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,5** | **42** | **№686-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **100** | **0,1** | **0,2** | **5,7** | **25** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***45*** | ***50*** | ***165*** | ***1287*** |  |
| 15 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Номер рецептуры** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | ***350*** | ***9,3*** | ***9,3*** | ***43,4*** | ***294,5*** |  |
| **Макаронные изделия отварные с маслом растительным** | | | **110** | **2,4** | **2,3** | **27,0** | **138** | **№516-2004** |
| макаронные изделия группы А | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кондитерское изделие без содержания молочных продуктов промышленного производства в ассортименте** | | | **20** | **1,7** | **2,4** | **5,5** | **50** |  |
| **Яйца вареные** | | | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **№300-2013, Пермь** |
| **Чай с сахаром** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **№685-2004** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,2*** | ***0,0*** | ***17,3*** | ***70*** |  |
| **Сок в ассортименте** | **100** | **100** | **100** | **0,2** | **0,0** | **17,3** | **70** | **№518-2013, Пермь** |
| ***Обед*** | | | ***530*** | ***13,6*** | ***15,0*** | ***74,8*** | ***488,6*** |  |
| **Салат из капусты белокочанной с морковью** | | | **40** | **0,6** | **3,0** | **3,8** | **45** | **№4-2013, Пермь** |
| капуста свежая белокочанная | 69 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| масса капусты, стертой с солью |  | 35 |  |  |  |  |  |  |
| лимон (для сока) | 5 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 6,7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)** | | |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Салат "Любительский"** | | | **40** | **1,5** | **3,0** | **2,3** | **42** | **№4-2006, Екатеринбург** |
| морковь до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 12 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы консервированные без уксуса | 31 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 17,3 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 18 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп-лапша домашняя, с курицей** | | | **150/10** | **4,6** | **5,1** | **8,1** | **97** | **№148-2004** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 29 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 19 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или филе куриное промышленного производства | 15 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ Суп-лапша домашняя, с мясом** | | | **150/10** | **3,3** | **4,7** | **8,1** | **88** | **№148-2004** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| *лапша домашняя* |  | 12 |  |  |  |  |  | **№549-2004** |
| мука пшеничная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 2,1 | 2,1 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| или лапша промышленного производства | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8,0 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты рыбные любительские** | | | **60** | **7,3** | **2,2** | **6,7** | **76** | **№346-2013, Пермь** |
| горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 60 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 68 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей) | 73 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 54 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 19 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной моркови |  | 12 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель толченый, по-деревенски** | | | **120** | **0,9** | **4,4** | **17,3** | **112** | **№208-2013, Пермь** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 168 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 180 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 194 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 210 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| отвар картофельный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок в ассортименте** | 150 | 150 | **150** | **0,4** | **0,1** | **18,8** | **78** | **№518-2013, Пермь** |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Компот из ягод и яблок** | | | **150** | **0,15** | **0,08** | **12,3** | **51** | **№513-2013, Пермь** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вишня или смородина или облепиха или клубника свежемороженые | 15 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **0,7** | **0,4** | **11,3** | **52** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | **480** | **13,2** | **11,5** | **65,0** | **416,3** |  |
| **Колобки мясо-картофельные с соусом томатным** | | | **60/30** | **7,2** | **7,9** | **4,5** | **118** | **№316-2006, Москва** |
| говядина 1 категории | 41 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| свинина мясная | 23 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 8,0 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 8,6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 9,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 10,0 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **соус томатный** |  | **30** |  |  |  |  |  | **№587-2004** |
| вода питьевая | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,3 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 4 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 1,2 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| **Булгур припущенный, с маслом растительным** | | | **110** | **4,0** | **3,1** | **20,3** | **125** | **№54-22г-2020-2021, Новосибирск** |
| крупа булгур | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 85 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай со смородиной и сахаром** | | | **150** | **0,2** | **0,0** | **9,3** | **38** | **№54-6гн-2020-2021, Новосибирск** |
| чай - заварка | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| смородина черная или красная смородина | 8,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт в ассортименте** | | | **130** | **1,3** | **0,3** | **23,4** | **102** | **№458-2006, Москва** |
| **Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,2** | **7,5** | **34** |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***36*** | ***36*** | ***201*** | ***1269*** |  |
| ***ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 3 НЕДЕЛЮ*** | | | | ***38*** | ***42*** | ***187*** | ***1275*** |  |
| ***Норма в пищевых веществах и энергии (90%)*** | | | | ***38*** | ***42*** | ***183*** | ***1260*** | ***При 11-12 часовом пребывании детей*** |
| ***Норма в пищевых веществах и энергии (100%) \**** | | | | ***42*** | ***47*** | ***203*** | ***1400*** |