Примерное 14 - ти дневное меню для питания детей в загородных оздоровительных лагерях №918 от "16" мая 2014 г

для питания детей в возрасте с 7 до 10 лет

МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**19,1**	**24,3**	**79,7**	**614**	**14,1**	
Каша кукурузная жидкая с маслом			**220/5**	**5,4**	**5,3**	**34,0**	**205**	**0,61**	**№311-2004**
крупа кукурузная	27	27							
молоко питьевое	128	128							
вода питьевая	78	78							
сахар	4	4							
соль йодированная	1,3	1,3							
масло сливочное	5	5							
Омлет натуральный с маслом			**70/5**	**7,4**	**10,1**	**1,6**	**127**	**0,11**	**№340-2004**
яйца	53	53							
молоко питьевое	20	20							
масло сливочное	1,5	1,5							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом с сыром			**20/15/5**	**3,7**	**6,5**	**10,5**	**115**	**0,10**	**№1,3-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
сыр	16	15							
масло сливочное	5	5							
Цикорий с молоком			**200**	**2,2**	**2,4**	**15,6**	**93**	**1,30**	**№689-2004**
Цикорий растворимый	1	1							
сахар	15	15							
молоко питьевое	100	100							
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**21,4**	**20,3**	**116,8**	**736**	**28,6**	
Салат из свежих помидор и огурцов			**70**	**0,8**	**4,0**	**4,6**	**58**	**12,18**	**№20-2004**
помидоры свежие парниковые	38	37							
или помидоры свежие грунтовые	44	37							
огурцы свежие парниковые	26	25							
или огурцы свежие грунтовые	26	25							
лук зелёный	8,8	7							
или лук репчатый	8	7							
масло растительное	4	4							
Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью			**250/25**	**3,6**	**4,3**	**24,5**	**151**	**14,47**	**№64-2001, Пермь**
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	26	25							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100							
01.11.-31.12. -30%	143	100							
01.01-29.02 - 35%	154	100							
01.03 - 40%	167	100							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	6	6							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Фрикадельки из говядины запеченные в соусе			**90**	**7,5**	**7,1**	**4,2**	**111**	**0,16**	**№471-2004**
говядина 1 категории	72	53							
или говядина полуфабрикат	63	53							
или фарш промышленного производства	53	53							
хлеб пшеничный	11	11							
молоко питьевое	15	15							
лук репчатый	7	6							
мука пшеничная	4	4							
масло растительное	7	7							
соус сметанный		**20**							
мука пшеничная	1,2	1,2							
масло сливочное	1,2	1,2							
вода питьевая	10	10							
сметана	10	10							
Рис припущенный с кукурузой			**150**	**1,8**	**3,5**	**27,0**	**147**	**1,40**	**ТТК**
крупа рисовая	35	35							
кукуруза консервированная	84	50							
масло сливочное	5	5							
Компот из кураги			**200**	**0,3**	**0,1**	**20,8**	**86**	**0,40**	**№639-2004**
курага	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**50**	**4,1**	**0,7**	**19,0**	**99**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	
Полдник				**5,6**	**5,9**	**44,0**	**252**	**19,0**	
Ватрушка "Царская" (творожное блюдо)			**100**	**5,5**	**5,9**	**22,0**	**163**	**0,00**	**ТТК**
творог	69	67							

крупа манная	4	4							
яйца	14	14							
сахар	7	7							
масло сливочное	1,3	1,3							
крошка									
масло сливочное	7	7							
мука пшеничная	7	7							
сахар	4	4							
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**19,7**	**19,8**	**71,5**	**543**	**12,5**	
Бризоль из курицы с маслом			**110/5**	**8,0**	**9,2**	**11,8**	**162**	**0,26**	**ТТК**
грудка куриная (мякоть с кожей)	109	81							
или фарш куриный промышленного производства	81	81							
хлеб пшеничный	24	24							
сливки	20	20							
молоко питьевое	8	8							
яйца	9	9							
мука пшеничная	11	11							
масло растительное	7	7							
масло сливочное	5	5							
или									
Колбаски "Витаминные" из птицы с маслом			**110/5**	**10,5**	**9,3**	**6,0**	**150**	**0,42**	**ТТК**
грудка куриная (мякоть с кожей)	138	103							
или фарш куриный промышленного производства	103	103							
молоко питьевое	17	17							
яйца	4	4							
мука пшеничная	7	7							
морковь - до 01.01 - 20%	11,3	9							
с 01.01 - 25%	12	9							
вода питьевая	11	11							
масло растительное	7	7							
масло сливочное	5	5							
Картофель запеченный с сыром и маслом, с подгарнировкой			**150**	**3,1**	**4,1**	**15,8**	**113**	**9,93**	**ТТК**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146	110							
01.11.-31.12. -30%	157	110							
01.01-29.02 - 35%	169	110							
01.03 - 40%	184	110							
масло сливочное	4	4							
сыр	13	12							
огурцы свежие грунтовые	37	35							
или огурцы свежие парниковые	36	35							
Чай с мёдом			**200/10**	**0,2**	**0,0**	**8,0**	**33**	**0,00**	**№685-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
мёд	10	10							
Хлеб ржаной			**20**	**1,4**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0,00**	
Второй ужин									
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**66**	**70**	**312**	**2144**	**74,2**	

МЕНЮ

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**19,0**	**22,4**	**84,8**	**617**	**12,8**	
Пудинг из творога с молоком сгущенным			**70/30**	**8,6**	**8,3**	**27,6**	**220**	**0,28**	**№362-2004**
творог	51	50	86						
крупа манная	5	5							
или мука пшеничная	6	6							
сахар	4	4							
яйца	3,5	3,5							
изюм	13,2	13							
ванилин	0,005	0,005							
сухари пшеничные	2	2							
сметана	2	2							
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5							
молоко сгущенное с сахаром	30	30							
ИЛИ									
Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком			**70/30**	**9,2**	**9,5**	**29,1**	**239**	**0,28**	**№11/5-2011, Екатеринбург**
творог	62	61							
крупа манная	5	5							
вода питьевая	9	9							
сахар	5	5							
соль йодированная	0,4	0,4							
яйца	3	3							
изюм	13,2	13							
сметана	3,5	3,5							

масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5							
молоко сгущенное с сахаром	30	30							
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,6**	**8,7**	**9,9**	**124**	**0,00**	**№1-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
масло сливочное или масло шоколадное	10	10							
Кофейный напиток			**200**	**3,9**	**2,5**	**18,0**	**110**	**0,50**	**№692-2004**
кофейный напиток	1,4	1,4							
сахар	15	15							
молоко питьевое	100	100							
Йогурт или кисломолочная продукция с добавлением лакто и бифидобактерий			**90**	**3,3**	**2,7**	**5,6**	**60**		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**22,3**	**21,6**	**113,0**	**735**	**39,9**	
Салат из свежих помидор			**70**	**0,8**	**4,1**	**2,6**	**51**	**17,2**	**№19-2004**
помидоры свежие грунтовые	79	67							
или помидоры свежие парниковые	68	67							
масло растительное	4	4							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с зеленью			**250/5**	**1,8**	**4,9**	**10,0**	**91**	**22,30**	**№110-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23	17							
01.11.-31.12. -30%	24	17							
01.01-29.02 - 35%	26	17							
01.03 - 40%	28	17							
свекла - до 01.01 - 20%	50	40							
с 01.01 - 25%	53	40							
капуста белокочанная свежая	25	20							
морковь - до 01.01 - 20%	16	13							
с 01.01 - 25%	17	13							
лук репчатый	12	10							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2							
сахар	1,2	1,2							
масло сливочное	6	6							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
или									
Борщ волынский со сметаной с зеленью			**250/5**	**2,8**	**4,8**	**7,3**	**84**	**9,30**	**№119-2004**
свекла - до 01.01 - 20%	30	24							
с 01.01 - 25%	32	24							
капуста белокочанная свежая	94	75							
помидоры свежие парниковые	39	38							
или помидоры свежие грунтовые	45	38							
морковь - до 01.01 - 20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	6	6							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
или									
Борщ сибирский со сметаной с зеленью			**250/5**	**3,3**	**5,4**	**11,1**	**106**	**3,20**	**№111-2004**
свекла - до 01.01 - 20%	50	40							
с 01.01 - 25%	53	40							
капуста белокочанная свежая	25	20							
или капуста квашеная промышленного производства	28	15							
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							
фасоль	10	10							
морковь - до 01.01 - 20%	13	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	12	10							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8							
масло сливочное	6	6							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Котлеты из говядины по домашнему			**90**	**8,2**	**7,9**	**9,2**	**141**	**0,27**	**ТТК**
говядина 1 категории	92	68							
или говядина полуфабрикат	80	68							
или фарш промышленного производства	68	68							
лук репчатый	5,4	4,5							
яйца	7	7							
хлеб пшеничный	17	17							
молоко питьевое или вода питьевая	9	9							
сухари панировочные	10	10							
масло растительное	4	4							
Макаронные изделия отварные			**150**	**2,7**	**3,2**	**30,5**	**162**	**0,00**	**№332-2004**
макаронные изделия	53	53							

масло сливочное	5	5							
Компот из сухофруктов			**200**	**0,7**	**0,1**	**21,7**	**91**	**0,16**	**№639-2004**
сухофрукты	20	20							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**50**	**4,1**	**0,7**	**19,0**	**98**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**	**0,00**	
Полдник				**2,2**	**5,7**	**49,5**	**258**	**20,6**	
Пирожок с яблоками			**90**	**2,1**	**5,7**	**27,5**	**170**	**1,58**	**№738-2004**
тесто		**58**							
мука пшеничная	38	38							
молоко питьевое	8	8							
сахар	2,7	2,7							
масло сливочное	4	4							
яйца	6	6							
дрожжи прессованные	1,4	1,4							
или дрожжи сухие	0,4	0,4							
соль йодированная	0,5	0,5							
фарш		**41**							
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	49	34							
сахар	8	8							
яйца для смазки изделия	2	2							
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5							
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**19,8**	**20,6**	**61,5**	**511**	**32,7**	
Рыба слабосоленая порциями			**30/10/10/3**	**3,1**	**2,5**	**1,1**	**39**	**3,36**	**№89-2004**
сельдь слабосоленая филе	63	30							
или семга слабосоленая (филе)	32	30							
или кета слабосоленая (филе)	34	30							
или лосось слабосоленый (филе)	34	30							
лук репчатый	12	10							
или лук зеленный	12,5	10							
лимон	12	10							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Сосиски, сардельки отварные с маслом			**90**	**5,1**	**8,4**	**0,8**	**99**	**0,00**	**№413-2004**
сосиски или сардельки высшего сорта	87	85							
масло сливочное	5	5							
Картофельное пюре			**150**	**3,2**	**4,2**	**21,6**	**137**	**25,40**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128							
01.11.-31.12. -30%	183	128							
01.01-29.02 - 35%	197	128							
01.03 - 40%	214	128							
молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	4	4							
Огурцы свежие на подгарнировку			**30**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**4**	**2,90**	
огурцы свежие грунтовые	32	30							
или огурцы свежие парниковые	31	30							
Фито-чай с сахаром			**200**	**0,0**	**0,0**	**13,6**	**54**	**0,00**	**№685-2004**
Фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой)	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**20**	**1,4**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	
Второй ужин									
Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности)			**200**	**5,2**	**5,0**	**9,4**	**103**	**1,04**	**№697-2004**
молоко питьевое	210	200							
или молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200							
ИТОГО				**63**	**70**	**309**	**2121**	**106,0**	

МЕНЮ

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**16,5**	**18,9**	**82,5**	**566**	**13,6**	
Каша "Дружба" с маслом			**220/5**	**5,4**	**6,8**	**25,0**	**183**	**0,26**	**№93-2001, Пермь**
крупа пшенная	12	12							
крупа рисовая	16	16							
сахар	4	4							
соль йодированная	1,1	1,1							
молоко питьевое	112	112							
вода питьевая	77	77							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с сыром			**20/15**	**4,4**	**3,8**	**7,6**	**82**	**0,10**	**№3-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
сыр	16	15							
Какао с молоком			**200**	**3,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**0,78**	**№693-2004**
какао-порошок	2,5	2,5							
молоко питьевое	130	130							
сахар	15	15							

Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Агуша" или	100	100	100	3,2	5,4	10,5	103	0,49	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Обед				27,2	32,1	90,7	760	110,2	
Салат "Аппетитный"			70	5,2	8,6	1,3	103	5,8	ТТК
яйцо куриное (1 яйцо вареное, разрезанное пополам)	40	40							
огурцы свежие грунтовые	12	11							
или огурцы свежие парниковые	11,2	11							
помидоры свежие грунтовые	13	11							
или помидоры свежие парниковые	11	11							
лук зеленый	5	4							
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2							
масло растительное	4	4							
Суп картофельный с клецками с зеленью			250/30	2,5	5,6	15,6	123	4,60	№38-2001 Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55							
01.11.-31.12. -30%	79	55							
01.01-29.02 - 35%	85	55							
01.03 - 40%	92	55							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	6	6							
Клецки:		**30**							
мука пшеничная	10	10							
масло сливочное	1,3	1,3							
яйца	2,5	2,5							
вода питьевая	15	15							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Говядина тушеная с капустой			240	11,5	16,3	19,6	271	19,76	№440-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
лук репчатый	43	36							
масло растительное	8	8							
помидоры свежие парниковые	37	36							
или помидоры свежие грунтовые	42	36							
перец свежий	48	36							
капуста белокочанная свежая	129	103							
морковь - до 01.01 - 20%	3	2							
с 01.01 - 25%	3	2							
лук репчатый	4,3	3,6							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	5	5							
мука пшеничная	1,1	1,1							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Отвар шиповника			200	0,6	0,3	18,5	79	80,00	№261-2001, Пермь
шиповник	20	20							
сахар	5	5							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	4,1	0,7	19,0	98	0,00	
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	
Полдник				1,6	1,6	68,6	295	19,0	
Мучное изделие промышленного производства			90	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами									
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				19,0	17,7	63,4	489	11,4	
Салат из свежих огурцов			70	0,6	4,0	1,8	46	10,20	№16-2004
огурцы свежие парниковые	66	65							
или огурцы свежие грунтовые	77	65							
зелень (петрушка, укроп)	3	2							
масло растительное	4	4							
Гуляш из говядины			90	8,4	6,3	5,4	112	0,18	№437-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масса готового мяса		50							
масло растительное	4	4							
лук репчатый	12	10							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3							
мука пшеничная	2,5	2,5							
Гречка отварная вязкая			150	3,6	3,3	25,0	144	0,00	№302-2004
крупа гречневая	37,5	37,5							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	3,5	3,5							
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Хлеб ржаной			20	1,4	0,2	6,7	34	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и пр.)	154	150	150	3,2	3,6	6,0	69	1,02	№698-2004

ИТОГО				64	70	305	2110	154,2	
МЕНЮ									
4 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**16,9**	**19,5**	**60,9**	**487**	**18,9**	
Омлет с сыром, с маслом с подгарнировкой			**70/5/40**	**9,5**	**12,2**	**5,6**	**170**	**5,37**	**№342-2004**
яйца	54	54							
молоко питьевое	20	20							
сыр	9	8							
масло сливочное	1,5	1,5							
масло сливочное	5	5							
Овощи на подгарнировку									
помидоры свежие грунтовые	47	40							
или помидоры свежие парниковые	41	40							
Бутерброд с икрой зернистой			**30/6/5**	**3,2**	**4,6**	**14,1**	**111**	**0,18**	**№9.8 - Картотека**
хлеб пшеничный или батнон нарезной	30	30							
масло сливочное	5	5							
икра	6,2	6							
Цикорий с молоком			**200**	**2,2**	**2,4**	**15,6**	**93**	**1,30**	**№689-2004**
Цикорий растворимый	1	1							
сахар	15	15							
молоко питьевое	100	100							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0,00**	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**24,6**	**28,2**	**110,8**	**794**	**19,7**	
Салат Зеленый			**70**	**0,4**	**4,0**	**5,0**	**57**	**9,39**	**№13-2004**
огурцы свежие грунтовые	39	37							
или огурцы свежие парниковые	38	37							
салат листовой	30	20							
лук зелёный	13	10							
масло растительное	4	4							
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной с зеленью			**250/10/5**	**3,1**	**5,6**	**13,3**	**116**	**7,50**	**№124-2004**
говядина полуфабрикат	19	16							
или говядина 1 категории	22	16							
капуста цветная замороженная	61	60							
или капуста свежая белокочанная	63	50							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35							
01.11.-31.12. -30%	50	35							
01.01-29.02 - 35%	54	35							
01.03 - 40%	58	35							
морковь - до 01.01 - 20%	13	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	18	15							
масло сливочное	6	6							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Курица (кролик) в соусе с томатом			**110**	**10,9**	**13,3**	**3,7**	**178**	**0,5**	**№190-2001, Пермь**
грудка куриная (филе без кожи)	121	82							
или филе куриное	86	82							
или филе кролика	86	82							
масса готового филе		60							
масло растительное	6	6							
лук репчатый	10	8							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4							
мука пшеничная	1,9	1,9							
чеснок	1,2	0,9							
сметана	5	5							
морковь - до 01.01 - 20%	10	8							
с 01.01 - 25%	11	8							
вода питьевая или бульон	46	46							
Рис припущенный с овощами			**150**	**2,2**	**3,8**	**28,3**	**156**	**0,94**	**ТТК**
крупа рисовая	37	37							
кукуруза консервированная	25	15							
морковь - до 01.01 - 20%	40	32							
с 01.01 - 25%	43	32							
масло сливочное	6	6							
Кисель из свежих ягод			**200**	**0,2**	**0,1**	**21,8**	**89**	**1,40**	**№640-2004**
смородина, или клюква, или брусника	25	24							
крахмал	7	7							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**40**	**3,3**	**0,6**	**15,2**	**78**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**70**	**4,6**	**0,8**	**23,4**	**119**	**0,00**	
Полдник				**1,7**	**2,5**	**64,8**	**289**	**19,0**	
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			**30**	**1,6**	**2,5**	**42,8**	**200**	**0,00**	

Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				**20,1**	**19,9**	**70,7**	**538**	**17,7**	
Винегрет овощной			**70**	**1,2**	**4,0**	**7,0**	**69**	**2,77**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23	18							
01.11.-31.12. -30%	25	18							
01.01-29.02 - 35%	27	18							
01.03 - 40%	29	18							
свекла - до 01.01 - 20%	22	18							
с 01.01 - 25%	23	18							
морковь - до 01.01 - 20%	22	18							
с 01.01 - 25%	23	18							
огурцы соленые	16	14							
лук репчатый	4,8	4							
или лук зеленый	5	4							
масло растительное	4	4							
или									
Винегрет с морской капустой			**70**	**0,9**	**4,0**	**4,2**	**56**	**0,03**	**№94-1997**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19	14							
01.11.-31.12. -30%	20	14							
01.01-29.02 - 35%	22	14							
01.03 - 40%	23	14							
свекла - до 01.01 - 20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
морковь - до 01.01 - 20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
огурцы соленые	12	11							
лук репчатый	3,6	3							
или лук зеленый	4	3							
морская капуста консервированная без уксуса	26	15							
масло растительное	4	4							
ИЛИ									
Салат овощной с яблоками и сладким перцем			**70**	**0,8**	**4,0**	**4,5**	**57**	**10,5**	**№23-2004**
помидоры свежие грунтовые	21	18							
или помидоры свежие парниковые	18	18							
огурцы свежие грунтовые	19	18							
или огурцы свежие парниковые	18	18							
яблоки свежие (очищенные с удаленным семенным гнездом)	20	14							
лук репчатый	8	7							
или лук зеленный	9	7							
перец свежий	16	12							
масло растительное	4	4							
Рыба "Лакомка" с маслом			**110/5**	**9,1**	**8,5**	**3,8**	**128**	**3,82**	**ТТК**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	152	101							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	184	101							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96							
или лосось неразделанный (филе без кожи без костей)	184	101							
масло растительное	7	7							
мука пшеничная	7	7							
помидоры свежие парниковые	32,4	32							
или помидоры свежие грунтовые	38	32							
сметана	6	6							
масло сливочное	5	5							
Картофель отварной с маслом и зеленью			**150/5**	**2,6**	**3,1**	**20,5**	**120**	**9,28**	**№203-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150							
01.11.-31.12. -30%	215	150							
01.01-29.02 - 35%	231	150							
01.03 - 40%	251	150							
масло сливочное	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Чай с лимоном			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**15,3**	**58**	**0,80**	**№686-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	15	15							
лимон	6	5							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**30**	**2,5**	**0,4**	**11,4**	**59**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**20**	**1,4**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	
Второй ужин									
кисломолочный напиток 2,5%жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**63**	**70**	**307**	**2107**	**75,3**	

МЕНЮ

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**16,7**	**21,4**	**84,1**	**596**	**14,9**	
Запеканка творожная с яблоками с молоком сгущенным			**70/20**	**5,8**	**6,0**	**17,5**	**147**	**1,79**	**ТТК**
творог	51	50							
крупа манная	4	4							

или мука пшеничная	5	5							
сахар	4	4							
яйца	3	3							
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	32	22							
Масса припущенных яблок		**17,5**							
масло сливочное для смазки листа	1,2	1,2							
сухари пшеничные	3	3							
сметана	1,8	1,8							
молоко сгущенное с сахаром	20	20							
Суп молочный с крупой			**220**	**3,8**	**4,0**	**15,0**	**111**	**0,61**	**№161-2004**
молоко питьевое	110	110							
вода питьевая	121	121							
крупа хлопья овсяные "Геркулес"	13	13							
или ячневая, или пшено, или гречневая	18	18							
масло сливочное	1,8	1,8							
сахар	2,6	2,6							
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,6**	**8,7**	**9,9**	**124**	**0,00**	**№1-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
масло сливочное или масло шоколадное	10	10							
Кофейный напиток			**200**	**3,9**	**2,5**	**18,0**	**110**	**0,50**	**№692-2004**
кофейный напиток	1,4	1,4							
молоко питьевое	100	100							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**24,0**	**27,3**	**98,4**	**735**	**99,9**	
Салат из перца и огурца свежего с маслом			**70**	**0,7**	**4,1**	**2,5**	**50**	**68,00**	**№14/1-2011, Екатеринбург**
перец свежий	37	28							
огурцы свежие парниковые	41	40							
или огурцы свежие грунтовые	42	40							
масло растительное	4	4							
Солянка домашняя со сметаной с зеленью		**250/10/10/10/5**		**5,5**	**8,9**	**15,4**	**164**	**5,20**	**№157-2004**
говядина полуфабрикат	19	16							
или говядина 1 категории	22	16							
колбаса полукопченая	12	10							
колбаса вареная (высший сорт)	11	10							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40							
01.11.-31.12. -30%	57	40							
01.01-29.02 - 35%	62	40							
01.03 - 40%	67	40							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	4	4							
лук репчатый	21	18							
огурцы соленые	17	15							
масло сливочное	6	6							
лимон	5	4							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Биточки рубленные из птицы или кролика "Любительские"			**110**	**7,8**	**8,3**	**9,8**	**145**	**1,1**	**ТТК**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	168	72							
или грудка куриная на кости (мякоть без кожи)	96	72							
или фарш куриный промышленного производства	72	72							
или фарш промышленного производства из мяса кролика	72	72							
хлеб пшеничный	20	20							
лук репчатый	11	9							
молоко питьевое	25	25							
яйца	4	4							
сухари панировочные	10	10							
масло растительное	3	3							
Рагу овощное			**150**	**2,5**	**4,7**	**13,0**	**104**	**6,6**	**№539 - 2004**
морковь - до 01.01 - 20%	81	65							
с 01.01 - 25%	86	65							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35							
01.11.-31.12. -30%	50	35							
01.01-29.02 - 35%	54	35							
01.03 - 40%	58	35							
горошек зеленый консервированный	46	30							
капуста цветная замороженная	42	40							
чеснок	1,0	0,8							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	6	6							
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**50**	**4,1**	**0,7**	**19,0**	**98**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	
Полдник				**5,3**	**8,2**	**41,3**	**260**	**0,1**	
Расстегай московский			**90**	**2,5**	**5,4**	**27,8**	**170**	**0,08**	**№698-1996**
мука пшеничная	45	45							

сахар	2,1	2,1							
вода питьевая	18	18							
масло растительное	2,1	2,1							
соль йодированная	0,5	0,5							
масло сливочное	2,6	2,6							
дрожжи прессованные	0,7	0,7							
или дрожжи сухие	0,2	0,2							
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	49	33							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	59	33							
лук репчатый	7	6							
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5							
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,8**	**13,5**	**90**	**0,00**	**№266-2001, Пермь**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
молоко питьевое	100	100							
Ужин				**19,8**	**19,6**	**81,8**	**583**	**22,3**	
Нарезка из свежих помидор с луком			**70**	**0,5**	**0,0**	**1,4**	**8**	**17,45**	**ТТК**
помидоры свежие парниковые	65	64							
или помидоры свежие грунтовые	76	64							
лук зелёный	7,5	6							
или лук репчатый	7	6							
Суфле из говядины с маслом			**90/5**	**7,2**	**7,9**	**8,0**	**132**	**0,09**	**№477-2004**
говядина полуфабрикат	118	100							
или говядина 1 категории	136	100							
масса отварного мяса		63							
яйца	16	16							
соус молочный густой		23							
молоко питьевое	18	18							
масло сливочное	3,6	3,6							
мука пшеничная	3,6	3,6							
бульон мясной	3,6	3,6							
масло сливочное на смазку	1,7	1,7							
масло сливочное	5	5							
Макаронные изделия отварные			**150**	**2,7**	**3,2**	**30,5**	**162**	**0,00**	**№332-2004**
макаронные изделия	53	53							
масло сливочное	5	5							
Шоколадный витаминизированный напиток "Несквик"			**200**	**3,9**	**4,5**	**25,2**	**157**	**3,70**	**ТТК**
сухой быстрорастворимый витаминизированный напиток "Несквик"	10	10							
сахар	2	2							
молоко питьевое	210	200							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**15**	**1,0**	**0,2**	**5,0**	**26**	**0,00**	
Второй ужин									
кисломолочный напиток 2,5%жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**66**	**77**	**306**	**2173**	**137,1**	

МЕНЮ

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак				**15,3**	**18,0**	**75,9**	**526**	**12,7**	
Каша манная с изюмом с маслом			**220/5**	**5,5**	**10,1**	**42,0**	**281**	**0,60**	**№97-2001, Пермь**
крупа манная	27	27							
молоко питьевое	124	124							
вода питьевая	78	78							
сахар	4	4							
соль йодированная	1,1	1,1							
изюм	18,5	18							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с сыром			**20/15**	**4,4**	**3,8**	**7,6**	**82**	**0,10**	**№3-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
сыр	16	15							
Яйцо отварное			**40**	**4,8**	**4,1**	**0,3**	**57**	**0,00**	**№337-2004**
Чай с мёдом			**200/10**	**0,2**	**0,0**	**8,0**	**33**	**0,00**	**№685-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
мёд	10	10							
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**23,7**	**24,8**	**106,2**	**742**	**14,5**	
Салат из свежих огурцов			**70**	**0,6**	**4,0**	**1,8**	**46**	**10,20**	**№16-2004**
огурцы свежие парниковые	66	65							
или огурцы свежие грунтовые	77	65							
зелень (петрушка, укроп)	3	2							
масло растительное	4	4							
Рассольник со сметаной с зеленью			**250/5**	**2,5**	**4,2**	**12,3**	**97**	**2,20**	**№130-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85							
01.11.-31.12. -30%	122	85							

01.01-29.02 - 35%	131	85							
01.03 - 40%	142	85							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	12	10							
огурцы солёные (без уксуса)	27	15							
масло сливочное	6	6							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Плов по - узбекски			**240**	**12,4**	**14,9**	**32,0**	**312**	**0,50**	**№444-2004**
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масло растительное	8	8							
крупа рисовая	54	54							
морковь - до 01.01 - 20%	50	40							
с 01.01 - 25%	53	40							
лук репчатый	14	12							
Компот из свежих плодов			**200**	**0,2**	**0,2**	**21,1**	**87**	**1,60**	**№631-2004**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40							
или груши свежие (с удаленным семенным гнездом)	44,4	40							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**50**	**4,0**	**0,8**	**19,0**	**98**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**	**0,00**	
Полдник				**1,6**	**1,6**	**68,6**	**295**	**19,0**	
Мучное изделие промышленного производства			**90**	**1,5**	**1,6**	**46,6**	**207**	**0,00**	
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами									
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**22,9**	**25,8**	**54,4**	**541**	**39,5**	
Овощной микс с маслом			**70**	**0,7**	**4,0**	**2,1**	**47**	**12,01**	**ТТК**
помидоры свежие парниковые	36	35							
или помидоры свежие грунтовые	41	35							
огурцы свежие парниковые	32	31							
или огурцы свежие грунтовые	33	31							
или перец болгарский	41	31							
масло растительное	4	4							
Курица, запеченная с маслом			**110**	**13,5**	**13,6**	**0,4**	**178**	**1,10**	**№494-2004**
курица потрошеная 1 категории	168	150							
или грудка куриная на кости	158	150							
или окорочок куриный	168	150							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	3	3							
сметана	5	5							
чеснок	2,6	2							
масло растительное	2	2							
масло сливочное	5	5							
Картофельное пюре			**150**	**3,2**	**4,2**	**21,6**	**137**	**25,40**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128							
01.11.-31.12. -30%	183	128							
01.01-29.02 - 35%	197	128							
01.03 - 40%	214	128							
молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	4	4							
Фито-чай с сахаром			**200**	**0,0**	**0,0**	**13,6**	**54**	**0,00**	**№685-2004**
Фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой)	0,4	0,4							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**15**	**1,0**	**0,2**	**5,0**	**26**	**0,00**	
Второй ужин									
кисломолочный напиток 2,5%жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**63**	**70**	**305**	**2104**	**85,7**	

МЕНЮ

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**15,8**	**21,2**	**84,6**	**593**	**17,6**	
Суп молочный с макаронными изделиями			**250**	**4,9**	**5,7**	**19,8**	**150**	**0,64**	**№160-2004**
молоко питьевое	125	125							
вода питьевая	105	105							
макаронные изделия	20	20							
сахар	2	2							
масло сливочное	2	2							
Бутерброд с колбасой и помидором свежим			**20/10/15**	**3,0**	**7,0**	**9,2**	**112**	**3,70**	**№6-2004**
хлеб пшеничный	20	20							
колбаса полукопченая	10,5	10							
помидоры свежие парниковые	15,3	15							
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15							
Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Агуша" или	100	100	**100**	**3,2**	**5,4**	**10,5**	**103**	**0,49**	

Какао с молоком			**200**	**3,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**0,78**	**№693-2004**
какао-порошок	2,5	2,5							
сахар	15	15							
молоко питьевое	130	130							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**28,8**	**26,3**	**108,8**	**787**	**22,6**	
Помидоры свежие с зеленным горошком			**70**	**1,8**	**4,1**	**3,8**	**59**	**20,00**	**ТТК**
помидоры свежие парниковые	41	40							
или помидоры свежие грунтовые	47	40							
горошек зеленый консервированный после термической обработки	39	25							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
масло растительное	4	4							
Уха рыбацкая с зеленью			**250/30**	**4,2**	**6,9**	**13,5**	**133**	**2,56**	**№30/2-2011, Екатеринбург**
лосось потрошенный с головой (филе без кожи и костей)	72	40							
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	66	36							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85							
01.11.-31.12. -30%	122	85							
01.01-29.02 - 35%	131	85							
01.03 - 40%	142	85							
лук репчатый	11	9							
масло сливочное	6	6							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Говядина, тушенная в сметанном соусе			**90**	**10,2**	**10,5**	**1,5**	**141**	**0,06**	**№433-2004**
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масло сливочное	10	10							
соус сметанный		**40**							
сметана	10	10							
мука пшеничная	2	2							
вода питьевая	30	30							
ИЛИ									
Печень, тушённая в сметанном соусе			**90**	**9,9**	**8,4**	**1,2**	**120**	**2,95**	**№439-2004**
печень говяжья	87	72							
мука пшеничная	4	4							
масло сливочное	10	10							
соус сметанный		**40**							
сметана	10	10							
мука пшеничная	2	2							
вода питьевая	30	30							
Гречка отварная вязкая			**150**	**3,6**	**3,3**	**25,0**	**144**	**0,00**	**№302-2004**
крупа гречневая	37,5	37,5							
вода питьвая	120	120							
масло сливочное	3,5	3,5							
Компот из изюма			**200**	**0,3**	**0,0**	**22,6**	**92**	**0,00**	**№638-2004**
изюм	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**50**	**4,1**	**0,7**	**19,0**	**98**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**70**	**4,6**	**0,8**	**23,4**	**120**	**0,00**	
Полдник				**1,6**	**1,6**	**68,6**	**295**	**19,0**	
Мучное изделие промышленного производства			**90**	**1,5**	**1,6**	**46,6**	**207**	**0,00**	
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами									
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**16,4**	**21,0**	**52,5**	**465**	**84,1**	
Нарезка из перца и огурца свежих			**70**	**0,7**	**0,1**	**2,5**	**14**	**72,00**	**ТТК**
перец свежий	47	35							
огурцы свежие парниковые	36	35							
или огурцы свежие грунтовые	37	35							
Жаркое по - русски			**240**	**9,3**	**16,8**	**18,8**	**264**	**11,10**	**ТТК**
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	193	145							
01.11.-31.12. -30%	207	145							
01.01-29.02 - 35%	223	145							
01.03 - 40%	242	145							
масло сливочное	6	6							
лук репчатый	24	20							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	4	4							
морковь - до 01.01 - 20%	19	15							
с 01.01 - 25%	20	15							
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**10,9**	**44**	**0,00**	**№685-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Хлеб ржаной			**20**	**1,4**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0,00**	

Второй ужин									
кисломолочный напиток 2,5%жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**63**	**70**	**314**	**2139**	**143,4**	

МЕНЮ

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак				**14,7**	**18,5**	**83,2**	**558**	**16,2**	
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом			**220/5**	**6,7**	**7,5**	**29,5**	**212**	**0,43**	**№305-2004**
крупа пшенная	35	35							
молоко питьевое	154	154							
сахар	5	5							
вода питьевая	26	26							
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	39	27							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом с сыром			**20/15/5**	**3,7**	**6,5**	**10,5**	**115**	**0,10**	**№1,3-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
сыр	16	15							
масло сливочное	5	5							
Шоколадный витаминизированный напиток "Несквик"			**200**	**3,9**	**4,5**	**25,2**	**157**	**3,70**	**ТТК**
сухой быстрорастворимый витаминизированный напиток "Несквик"	10	10							
сахар	2	2							
молоко питьевое	210	200							
2 завтрак									
фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**27,1**	**24,8**	**101,0**	**735**	**19,7**	
Нарезка из помидор и огурцов свежих			**70**	**0,4**	**0,0**	**2,1**	**10**	**12,01**	**ТТК**
помидоры свежие парниковые	36	35							
или помидоры свежие грунтовые	41	35							
огурцы свежие парниковые	36	35							
или огурцы свежие грунтовые	37	35							
Суп из овощей с мясными фрикадельками с зеленью			**250/20**	**3,9**	**6,2**	**15,6**	**134**	**5,61**	**№135-2004**
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							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							
лук репчатый	12	10							
капуста белокочанная свежая	25	20							
или капуста цветная замороженная	31	30							
горошек зеленый консервированный	12	7,5							
масло сливочное	6	6							
фрикадельки		**20**							
говядина полуфабрикат	27	23							
или говядина 1 категории	31	23							
или фарш промышленного производства	23	23							
лук репчатый	2,4	2							
яйца	2	2							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Филе куриное тушенное с картофелем			**260**	**13,6**	**16,9**	**19,7**	**285**	**1,70**	**ТТК**
грудка куриная (филе без кожи)	121	82							
или филе куриное	86	82							
или филе кролика	86	82							
масса готового филе		60							
морковь - до 01.01 - 20%	25	20							
с 01.01 - 25%	27	20							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150							
01.11.-31.12. -30%	215	150							
01.01-29.02 - 35%	231	150							
01.03 - 40%	251	150							
лук репчатый	24	20							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4							
масло сливочное	6	6							
Компот из кураги			**200**	**0,3**	**0,1**	**20,8**	**86**	**0,40**	**№639-2004**
курага	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**60**	**4,9**	**0,8**	**22,8**	**118**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**	**0,00**	
Полдник				**1,7**	**2,5**	**64,8**	**289**	**19,0**	
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			**30**	**1,6**	**2,5**	**42,8**	**200**	**0,00**	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**19,5**	**24,6**	**70,3**	**580**	**73,6**	
Салат "Пестрый"			**70**	**0,4**	**4,0**	**3,2**	**50**	**58,0**	**ТТК**
помидоры свежие грунтовые	38	32							
или помидоры свежие парниковые	33	32							

перец свежий	43	32							
петрушка свежая	2,0	1,5							
укроп свежий	2,0	1,5							
чеснок	0,9	0,7							
сахар	1,5	1,5							
лимон (для сока)	3,6	1,5							
масло растительное	4	4							
Голубцы ленивые с соусом сметанным			**90/50**	**7,1**	**9,0**	**4,7**	**128**	**1,6**	**№160-2001, Пермь**
говядина 1 категории	49	36							
или говядина полуфабрикат	42	36							
или фарш промышленного производства	36	36							
крупа рисовая	4,5	4,5							
лук репчатый	7	6							
капуста белокочанная свежая	69	55							
масло растительное	6	6							
Соус сметанный		**50**							
мука пшеничная	2,5	2,5							
сметана	10	10							
масло сливочное	2,5	2,5							
Картофель отварной с маслом и зеленью			**150/5**	**2,6**	**3,1**	**20,5**	**120**	**9,28**	**№203-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150							
01.11.-31.12. -30%	215	150							
01.01-29.02 - 35%	231	150							
01.03 - 40%	251	150							
масло сливочное	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,8**	**13,5**	**90**	**0,00**	**№266-2001, Пермь**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
молоко питьевое	100	100							
Хлеб ржаной			**15**	**1,0**	**0,2**	**5,0**	**26**	**0,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**63**	**70**	**319**	**2162**	**128,5**	

МЕНЮ

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**20,5**	**22,0**	**61,4**	**526**	**13,2**	
Омлет натуральный с маслом			**70/5**	**7,4**	**10,1**	**1,6**	**127**	**0,11**	**№340-2004**
яйца	53	53							
молоко питьевое	20	20							
масло сливочное	1,5	1,5							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с сыром			**20/15**	**4,4**	**3,8**	**7,6**	**82**	**0,10**	**№3-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
сыр	16	15							
Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Агуша" или	100	100	**100**	**3,2**	**5,4**	**10,5**	**103**	**0,49**	
Кофейный напиток			**200**	**3,9**	**2,5**	**18,0**	**110**	**0,50**	**№692-2004**
кофейный напиток	1,4	1,4							
сахар	15	15							
молоко питьевое	100	100							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**25,0**	**22,1**	**115,5**	**761**	**56,4**	
Салат из свежих помидоров			**70**	**0,8**	**4,1**	**4,6**	**59**	**17,2**	**№19-2004**
помидоры свежие грунтовые	79	67							
или помидоры свежие парниковые	68	67							
масло растительное	4	4							
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками с зеленью			**250/10/10**	**6,1**	**5,9**	**35,0**	**218**	**5,50**	**№139-2004**
говядина полуфабрикат	19	16							
или говядина 1 категории	22	16							
фасоль или горох лущеный	19	19							
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							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	6	6							
хлеб пшеничный для гренок	19	16							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Рыба припущенная			**110**	**9,3**	**5,4**	**0,3**	**87**	**0,00**	**№371-2004**

горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	192	134							
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	231	134							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	183	136							
или филе минтая промышленного производства	147	136							
или лосось неразделанный (филе с кожей без костей)	231	134							
лук репчатый	13	11							
Соте из овощей			**150**	**2,8**	**5,5**	**26,4**	**166**	**32,06**	**ТТК**
морковь - до 01.01 - 20%	50	40							
с 01.01 - 25%	53	40							
лук репчатый	20	17							
помидоры свежие парниковые	36	35							
или помидоры свежие грунтовые	41	35							
перец свежий	39	29							
капуста белокочанная свежая	73	58							
сахар	2,3	2,3							
масло растительное	6	6							
Компот из свежих плодов			**200**	**0,2**	**0,2**	**21,1**	**87**	**1,60**	**№631-2004**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40							
или груши свежие (с удаленным семенным гнездом)	44,4	40							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**30**	**2,5**	**0,4**	**11,4**	**59**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	
Полдник				**1,6**	**1,6**	**68,6**	**295**	**19,0**	
Мучное изделие промышленного производства			**90**	**1,5**	**1,6**	**46,6**	**207**	**0,00**	
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами									
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**15,8**	**23,8**	**61,9**	**525**	**33,3**	
Огурцы соленые	77	70	**70**	**0,4**	**0,0**	**1,3**	**7**	**6,86**	
или огурцы свежие грунтовые	74	70							
или огурцы свежие парниковые	71	70							
Колбасные изделия отварные с маслом			**90**	**5,5**	**15,4**	**0,8**	**164**	**0,00**	**№413-2004**
колбаса вареная, или сосиски, или сардельки высшего сорта	87	85							
масло сливочное	5	5							
Картофельное пюре			**150**	**3,2**	**4,2**	**21,6**	**137**	**25,40**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128							
01.11.-31.12. -30%	183	128							
01.01-29.02 - 35%	197	128							
01.03 - 40%	214	128							
молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	4	4							
Чай с мёдом			**200/10**	**0,2**	**0,0**	**8,0**	**33**	**0,00**	**№685-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
мёд	10	10							
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**13,5**	**99**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**63**	**70**	**307**	**2107**	**121,8**	

МЕНЮ

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**16,0**	**24,8**	**67,2**	**556**	**14,1**	
Запеканка творожная с молоком сгущенным			**70/30**	**8,5**	**11,0**	**18,1**	**205**	**0,78**	**№366-2004**
творог	64	63							
крупа манная	5	5							
или мука пшеничная	6	6							
сахар	6	6							
яйца	2	2							
масло сливочное для смазки листа	2	2							
сухари пшеничные	3	3							
сметана	2,3	2,3							
молоко сгущенное с сахаром	30	30							
Йогурт или кисломолочная продукция с добавлением лакто и бифидобактерий			**90**	**3,3**	**2,7**	**5,6**	**60**		
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,6**	**8,7**	**9,9**	**124**	**0,00**	**№1-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
масло сливочное или масло шоколадное	10	10							
Цикорий с молоком			**200**	**2,2**	**2,4**	**15,6**	**93**	**1,30**	**№689-2004**
Цикорий растворимый	1	1							
сахар	15	15							
молоко питьевое	100	100							
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**25**	**24**	**106**	**736**	**18**	
Салат "Венгерский"			**70**	**0,8**	**4,0**	**3,0**	**51**	**12,5**	**ТТК**
морковь нового урожая - до 01.01 - 20%	38	30							
с 01.01 - 25%	40	30							

перец свежий	13	10							
помидоры свежие грунтовые	33	28							
или помидоры свежие парниковые	29	28							
масло растительное	4	4							
Рассольник "Домашний" со сметаной с зеленью			**250/5**	**2,9**	**4,9**	**13,8**	**111**	**3,99**	**№131-2004**
капуста белокочанная свежая	25	20							
или капуста цветная замороженная	31	30							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85							
01.11.-31.12. -30%	122	85							
01.01-29.02 - 35%	131	85							
01.03 - 40%	142	85							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	12	10							
огурцы соленые	20	18							
масло сливочное	6	6							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Бефстроганов			**90**	**10,1**	**10,1**	**1,4**	**137**	**1,05**	**№423-2004**
говядина полуфабрикат	93	79							
или говядина 1 категории	107	79							
масло растительное	5	5							
лук репчатый	24	20							
мука пшеничная	3	3							
сметана	8	8							
вода питьевая	32	32							
Макаронные изделия отварные			**150**	**3,7**	**3,2**	**30,5**	**166**	**0,00**	**№332-2004**
макаронные изделия	53	53							
масло сливочное	5	5							
Компот из сухофруктов			**200**	**0,7**	**0,1**	**21,7**	**91**	**0,16**	**№639-2004**
сухофрукты	20	20							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**40**	**3,3**	**0,6**	**15,2**	**78**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**	**0,00**	
Полдник				**1,6**	**1,6**	**68,6**	**295**	**19,0**	
Мучное изделие промышленного производства			**90**	**1,5**	**1,6**	**46,6**	**207**	**0,00**	
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами									
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**20,1**	**20,2**	**66,0**	**522**	**14,5**	
Нарезка из помидор и огурцов свежих			**70**	**0,4**	**0,0**	**2,1**	**10**	**12,01**	**ТТК**
помидоры свежие парниковые	36	35							
или помидоры свежие грунтовые	41	35							
огурцы свежие парниковые	36	35							
или огурцы свежие грунтовые	37	35							
Плов из птицы или кролика			**260**	**12,0**	**14,8**	**28,5**	**295**	**0,70**	**№492-2004**
грудка куриная (филе без кожи)	123	83							
или филе куриное	87	83							
или филе кролика	87	83							
масло растительное	6	6							
масса готового филе		60							
крупа рисовая	55	55							
морковь - до 01.01 - 20%	50	40							
с 01.01 - 25%	53	40							
лук репчатый	15	13							
Чай с лимоном			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**15,3**	**58**	**0,80**	**№686-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	15	15							
лимон	6	5							
Хлеб ржаной			**15**	**1,0**	**0,2**	**5,0**	**26**	**0,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	**0,06**
Второй ужин									
Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности)			**200**	**5,2**	**5,0**	**9,4**	**103**	**1,04**	**№697-2004**
молоко питьевое	210	200							
или молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200							
ИТОГО				**63**	**70**	**307**	**2109**	**65**	

Меню

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**15,6**	**22,3**	**83,9**	**599**	**14,0**	
Каша "Ароматная" с маслом			**220/5**	**5,2**	**7,5**	**23,5**	**182**	**0,60**	**ТТК**
крупа пшено	22	22							
крупа манная	4	4							
молоко питьевое	116	116							
вода питьевая	78	78							
сахар	4	4							

ванилин	0,04	0,04							
соль йодированная	2,4	2,4							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом с сыром			**20/15/5**	**3,7**	**6,5**	**10,5**	**115**	**0,10**	**№1,3-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
сыр	16	15							
масло сливочное	5	5							
Какао с молоком			**200**	**3,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**0,78**	**№693-2004**
какао-порошок	2,5	2,5							
молоко питьевое	130	130							
сахар	15	15							
Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Агуша" или	100	100	**100**	**3,2**	**5,4**	**10,5**	**103**	**0,49**	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**30,7**	**25,5**	**95,9**	**735**	**116,5**	
Салат из картофеля с зеленым горошком			**70**	**1,8**	**4,0**	**8,9**	**79**	**6,83**	**№23-2001, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55							
01.11.-31.12. -30%	79	55							
01.01-29.02 - 35%	85	55							
01.03 - 40%	92	55							
горошек зеленый консервированный после термической обработки	23	15							
масло растительное	4	4							
Суп с крупой с мясом с зеленью			**250/10**	**5,0**	**5,5**	**10,5**	**112**	**4,50**	**№150-2004**
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
крупа: перловая	20	20							
или овсяная, или пшеничная	25	25							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	2	2							
или помидоры свежие парниковые	5,1	5							
или помидоры свежие грунтовые	5,9	5							
морковь - до 01.01 - 20%	6	5							
с 01.01 - 25%	7	5							
лук репчатый	10	8							
масло сливочное	6	6							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Рыба запеченная с яйцом			**110**	**12,0**	**10,5**	**4,4**	**160**	**0,20**	**№382-2004**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	120	84							
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	144	84							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80							
масло растительное	4	4							
мука пшеничная	4	4							
Масса готовой рыбы		70							
яйца	50	50							
мука пшеничная	2	2							
масло растительное	2	2							
Капуста тушеная со сметаной и томатом			**150**	**3,2**	**3,8**	**14,5**	**105**	**25,02**	**ТТК**
капуста белокочанная свежая	194	155							
морковь - до 01.01 - 20%	23	18							
с 01.01 - 25%	24	18							
лук репчатый	11	9							
масло сливочное	5	5							
сметана	6	6							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	4	4							
мука пшеничная	2,3	2,3							
вода питьевая	12	12							
Отвар шиповника			**200**	**0,6**	**0,3**	**18,5**	**79**	**80,00**	**№261-2001, Пермь**
шиповник	20	20							
сахар	5	5							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**50**	**4,1**	**0,7**	**19,0**	**98**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**	**0,00**	
Полдник				**2,7**	**4,1**	**60,0**	**288**	**19,0**	
Пирог манный			**90**	**2,6**	**4,1**	**38,0**	**199**	**0,01**	**ТТК**
мука пшеничная	20	20							
крупа манная	20	20							
сахар	18	18							
масло сливочное	5	5							
сметана	20	20							
яйца	20	20							
Натрий двууглекислый	1	1							
сахарная пудра	3	3							
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5							
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**18,7**	**18,3**	**68,8**	**514**	**43,6**	
Помидоры свежие или соленые			**70**	**0,4**	**0,0**	**5,2**	**22**	**17,15**	
помидоры свежие парниковые	71	70							
или помидоры свежие грунтовые	83	70							

или помидоры соленые	127	70							
Биточки из говядины			**90**	**7,9**	**9,8**	**7,0**	**148**	**0,04**	**№451-2004**
говядина 1 категории	91	67							
или говядина полуфабрикат	79	67							
или фарш промышленного производства	67	67							
хлеб пшеничный	16	16							
молоко питьевое	16	16							
лук репчатый	7	5,5							
сухари пшеничные	9	9							
масло растительное	6	6							
Картофельное пюре			**150**	**3,2**	**4,2**	**21,6**	**137**	**25,40**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128							
01.11.-31.12. -30%	183	128							
01.01-29.02 - 35%	197	128							
01.03 - 40%	214	128							
молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	4	4							
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**10,9**	**44**	**0,00**	**№685-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Хлеб ржаной			**20**	**1,4**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**30**	**2,5**	**0,4**	**11,4**	**59**	**0,00**	
Второй ужин									
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**68**	**70**	**309**	**2136**	**193,1**	

МЕНЮ

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**20,7**	**23,3**	**81,0**	**617**	**19,8**	
Каша пшеничная с маслом			**220/5**	**5,2**	**7,2**	**26,0**	**190**	**0,26**	**№311-2004**
крупа пшеничная	27	27							
молоко питьевое	124	124							
вода питьевая	76	76							
сахар	4	4							
соль йодированная	1,1	1,1							
масло сливочное	5	5							
Омлет натуральный			**70**	**8,2**	**7,6**	**1,6**	**108**	**0,11**	**№340-2004**
яйца	53	53							
молоко питьевое	20	20							
масло сливочное	1,5	1,5							
Бутерброд с колбасой и помидором свежим			**20/10/15**	**3,0**	**4,0**	**10,2**	**89**	**3,70**	**№6-2004**
хлеб пшеничный	20	20							
колбаса полукопченая	10,5	10							
помидоры свежие парниковые	15,3	15							
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15							
Шоколадный витаминизированный напиток "Несквик"			**200**	**3,9**	**4,5**	**25,2**	**157**	**3,70**	**ТТК**
сухой быстрорастворимый витаминизированный напиток "Несквик"	10	10							
сахар	2	2							
молоко питьевое	210	200							
2 завтрак									
фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**22**	**23**	**113**	**753**	**17**	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком			**70**	**0,4**	**4,0**	**5,7**	**60**	**8,58**	**№16-2004**
огурцы свежие парниковые	59	58							
или огурцы свежие грунтовые	61	58							
лук зелёный	13,8	11							
масло растительное	4	4							
Суп - пюре из картофеля с гренками с зеленью			**250/10**	**3,5**	**5,0**	**27,4**	**169**	**6,51**	**№171-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	140	105							
01.11.-31.12. -30%	150	105							
01.01-29.02 - 35%	162	105							
01.03 - 40%	175	105							
морковь - до 01.01 - 20%	6,3	5							
с 01.01 - 25%	6,7	5							
лук репчатый	12	10							
мука пшеничная	5	5							
масло сливочное	6	6							
молоко питьевое	39	39							
хлеб пшеничный	19	16							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Говядина тушённая в сметанном соусе с овощами			**90**	**9,0**	**10,0**	**5,0**	**146**	**0,14**	**№433-2004**
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масло растительное	5	5							
лук репчатый	8	7							

морковь - до 01.01 - 20%	7,5	6							
с 01.01 - 25%	8	6							
сметана	6	6							
мука пшеничная	1,8	1,8							
зелень (петрушка, укроп)	3	2							
Гречка отварная вязкая			**150**	**3,6**	**3,3**	**25,0**	**144**	**0,00**	**№302-2004**
крупа гречневая	37,5	37,5							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	5	5							
Кисель из свежих ягод			**200**	**0,2**	**0,1**	**21,8**	**89**	**1,40**	**№640-2004**
смородина, или клюква, или брусника	25	24							
крахмал	7	7							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**30**	**2,5**	**0,4**	**11,4**	**59**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	
Полдник				**1,6**	**1,6**	**68,6**	**295**	**19,0**	
Мучное изделие промышленного производства			**90**	**1,5**	**1,6**	**46,6**	**207**	**0,00**	
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами									
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**20,5**	**22,2**	**40,9**	**446**	**8,0**	
Яйцо отварное			**40**	**4,8**	**4,1**	**0,3**	**57**	**0,00**	**№337-2004**
Рыба в морковно-сухарной корочке			**110**	**7,6**	**9,5**	**2,9**	**128**	**0,42**	**ТТК**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	164	109							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	198	109							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	147	109							
сухари пшеничные	7	7							
морковь - до 01.01 - 20%	16	13							
с 01.01 - 25%	17	13							
яйца	14	14							
мука пшеничная	7	7							
масло растительное	6	6							
Рагу овощное			**150**	**2,5**	**4,7**	**13,0**	**104**	**6,6**	**№539 - 2004**
морковь - до 01.01 - 20%	81	65							
с 01.01 - 25%	86	65							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35							
01.11.-31.12. -30%	50	35							
01.01-29.02 - 35%	54	35							
01.03 - 40%	58	35							
горошек зеленый консервированный	46	30							
или капуста цветная замороженная	42	40							
чеснок	1,0	0,8							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	6	6							
Чай с мёдом			**200/10**	**0,2**	**0,0**	**8,0**	**33**	**0,00**	**№685-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
мёд	10	10							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**30**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**15**	**1,0**	**0,2**	**5,0**	**26**	**0,00**	
Второй ужин									
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**65**	**71**	**304**	**2110**	**63,4**	

Меню

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**12,5**	**22,6**	**81,7**	**580**	**13,1**	
Суп молочный с крупой			**220**	**3,8**	**4,0**	**15,0**	**111**	**0,61**	**№161-2004**
молоко питьевое	110	110							
вода питьевая	121	121							
крупа хлопья овсяные "Геркулес"	13	13							
или ячневая, или пшено, или гречневая	18	18							
масло сливочное	1,8	1,8							
сахар	2,6	2,6							
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,6**	**8,7**	**9,9**	**124**	**0,00**	**№1-2004**
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
масло сливочное или масло шоколадное	10	10							
Пирог "Зебра"			**50**	**2,8**	**7,4**	**20,8**	**161**	**0,02**	**ТТК**
мука пшениная	12	12							
яйца	8	8							
сахар	15	15							
масло сливочное	4	4							
сметана	15	15							
какао-порошок	1	1							
Натрий двууглекислый	0,5	0,5							
сахарная пудра	2,5	2,5							
масло сливочное для смазки листа	1	1							

Кофейный напиток			**200**	**3,9**	**2,5**	**18,0**	**110**	**0,50**	**№692-2004**
кофейный напиток	1,4	1,4							
сахар	15	15							
молоко питьевое	100	100							
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**27,6**	**28,2**	**93,1**	**737**	**28,2**	
Салат из белокочанной капусты с огурцом			**70**	**0,9**	**3,5**	**2,5**	**45**	**18,61**	**№43-2004**
капуста белокочанная свежая нового урожая	44	35							
огурцы свежие парниковые	31	30							
или огурцы свежие грунтовые	32	30							
лук репчатый* (бланшированный)	3,6	3							
или лук зелёный	3,8	3							
масло растительное	4	4							
Суп - лапша домашняя с курицей с зеленью			**250/10**	**5,1**	**4,9**	**12,0**	**113**	**0,14**	**№148-2004**
мука пшеничная	19	19							
яйца	4	4							
вода питьевая	5	5							
соль йодированная	0,5	0,5							
или лапша яичная промышленного производства	20	20							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	12	10							
курица потрошеная 1 категории	16	14							
масло сливочное	6	6							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Тефтели			**90**	**10,4**	**10,3**	**8,5**	**168**	**0,27**	**№461-2004**
говядина 1 категории	78	57							
или говядина полуфабрикат	67	57							
или фарш промышленного производства	57	57							
хлеб пшеничный	12	12							
молоко питьевое или вода питьевая	18	18							
лук репчатый	36	30							
масло растительное	5	5							
масса припущенного лука		15							
мука пшеничная	6	6							
масло растительное	2	2							
Соус томатный			**50**	**0,4**	**1,7**	**2,7**	**28**	**0,00**	**№587-2004**
мука пшеничная	2	2							
вода питьевая	37,5	37,5							
масло сливочное	3	3							
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3							
с 01.01 - 25%	4,0	3							
лук репчатый	1,2	1							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5							
сахар	1	1							
Овощи припущенные с маслом			**150**	**3,5**	**6,5**	**16,1**	**136**	**7,67**	**№524-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	52	39							
01.11.-31.12. -30%	56	39							
01.01-29.02 - 35%	60	39							
01.03 - 40%	65	39							
морковь - до 01.01 - 20%	48,8	39							
с 01.01 - 25%	51,9	39							
лук репчатый	20	17							
капуста белокочанная свежая	56	45							
или капуста цветная замороженная	56	55							
масло сливочное	12	12							
Компот "Здоровье"			**200**	**0,1**	**0,1**	**16,1**	**66**	**1,50**	**ТТК**
клюква, или брусника	17,5	15							
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	17,1	15							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**40**	**3,3**	**0,6**	**15,2**	**78**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**	**0,00**	
Полдник				**1,6**	**1,6**	**68,6**	**295**	**19,0**	
Мучное изделие промышленного производства			**90**	**1,5**	**1,6**	**46,6**	**207**	**0,00**	
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами									
ИЛИ									
Пирожок с курагой			**90**	**2,5**	**5,9**	**46,2**	**248**	**0,42**	**№12.9 - картотека**
мука пшеничная	35	35							
молоко питьевое	17	17							
сахар	4	4							
масло сливочное	6	6							
яйца	7	7							
дрожжи прессованные	1,4	1,4							
или дрожжи сухие	0,6	0,6							
соль йодированная	0,2	0,2							
масса теста		**70**							

курага	32	31							
вода питьевая	10	10							
сахар	5	5							
масса фарша		**35**							
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5							
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**20,9**	**18,3**	**63,2**	**497**	**20,4**	
Салат "Живая сила"			**70**	**0,9**	**4,0**	**4,9**	**59**	**5,63**	**ТТК**
морковь - до 01.01 - 20%	61	49							
с 01.01 - 25%	65	49							
масса отварной моркови		**48**							
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	16	11							
сахар	1,5	1,5							
изюм	9	8							
масло растительное	4	4							
Рыба запеченная			**110**	**11,2**	**7,1**	**3,4**	**122**	**0,80**	**№377-2004**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	197	131							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	238	131							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	167	124							
или филе минтая промышленного производства	134	124							
или лосось неразделанный (филе с кожей без костей)	225	131							
мука пшеничная	5	5							
масло растительное	5	5							
Картофель отварной с маслом и зеленью			**150/5**	**2,6**	**3,1**	**20,5**	**120**	**9,28**	**№203-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150							
01.11.-31.12. -30%	215	150							
01.01-29.02 - 35%	231	150							
01.03 - 40%	251	150							
масло сливочное	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Огурцы свежие на подгарнировку			**30**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**4**	**2,90**	
огурцы свежие грунтовые	32	30							
или огурцы свежие парниковые	31	30							
Чай с лимоном			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**15,3**	**58**	**0,80**	**№686-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	15	15							
лимон	6	5							
Хлеб ржаной			**20**	**1,4**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**29**	**0,00**	
Второй ужин									
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**63**	**71**	**307**	**2109**	**80,8**	

Меню
14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак				**14,9**	**24,3**	**83,6**	**613**	**15,5**	
Каша "Геркулес" с маслом			**220/5**	**5,3**	**9,1**	**28,8**	**218**	**1,00**	**№311-2004**
крупа "Геркулес"	30	30							
молоко питьевое	120	120							
вода питьевая	78	78							
сахар	4	4							
соль йодированная	1,1	1,1							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд горячий			**70**	**3,2**	**7,0**	**12,8**	**127**	**2,00**	**ТТК**
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	5	5							
помидоры свежие парниковые	20,4	20							
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20							
сыр	16	15							
зелень (петрушка, укроп)	4,1	3							
Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Агуша" или	100	100	**100**	**3,2**	**5,4**	**10,5**	**103**	**0,49**	
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,8**	**13,5**	**90**	**0,00**	**№266-2001, Пермь**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
молоко питьевое	100	100							
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			**180**	**0,4**	**0,0**	**18,0**	**74**	**12,00**	
Обед				**25,6**	**23,8**	**106,9**	**743**	**11,4**	
Салат "Полезный"			**70**	**5,1**	**8,3**	**1,7**	**102**	**4,00**	**ТТК**
яйцо куриное (1 яйцо вареное, разрезанное пополам)	40	40							
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	12	8							
морская капуста консервированная без уксуса	17	10							
лук репчатый	3,6	3							
или лук зеленый	3,8	3							
огурцы свежие грунтовые	11	10							

или огурцы свежие парниковые	10,2	10							
масло растительное	4	4							
Свекольник со сметаной с зеленью			**250/5**	**1,8**	**4,6**	**14,8**	**108**	**2,62**	**№35-2001, Пермь**
свекла - до 01.01 - 20%	81	65							
с 01.01 - 25%	86	65							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50							
01.11.-31.12. -30%	72	50							
01.01-29.02 - 35%	77	50							
01.03 - 40%	84	50							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	10	9							
масло сливочное	6	6							
сахар	1	1							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	1	1							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Мясо тушеное с картофелем и овощами			**240**	**9,5**	**9,3**	**25,0**	**222**	**4,80**	**ТТК**
говядина полуфабрикат	93	79							
или говядина 1 категории	107	79							
масло растительное	3	3							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165							
01.11.-31.12. -30%	236	165							
01.01-29.02 - 35%	254	165							
01.03 - 40%	276	165							
морковь - до 01.01 - 20%	9	7							
с 01.01 - 25%	9	7							
помидоры свежие грунтовые	14	12							
или помидоры свежие парниковые	12	12							
лук репчатый	7	6							
масло сливочное	6	6							
Компот из изюма			**200**	**0,3**	**0,0**	**22,6**	**92**	**0,00**	**№638-2004**
изюм	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**60**	**4,9**	**0,8**	**22,8**	**118**	**0,00**	
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**	**0,00**	
Полдник				**1,7**	**2,5**	**64,8**	**289**	**19,0**	
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			**30**	**1,6**	**2,5**	**42,8**	**200**	**0,00**	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,0**	**88**	**19,00**	**№707-2004**
Ужин				**20,4**	**20,4**	**53,4**	**479**	**30,2**	
Шницель из говядины			**90**	**8,0**	**7,9**	**6,9**	**131**	**0,48**	**№451-2004**
говядина 1 категории	91	67							
или говядина полуфабрикат	79	67							
или фарш промышленного производства	67	67							
хлеб пшеничный	16	16							
яйца	4,5	4,5							
молоко питьевое	17	17							
сухари пшеничные	9	9							
масло растительное	4	4							
Капуста тушеная			**150**	**2,3**	**3,8**	**11,3**	**89**	**28,70**	**№534-2004**
капуста белокочанная свежая	216	173							
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3							
с 01.01 - 25%	4	3							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	3	3							
лук репчатый	8	7							
мука пшеничная	1,5	1,5							
масло растительное	4	4							
сахар	1,5	1,5							
зелень (петрушка, укроп)	3	2							
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**10,9**	**44**	**0,00**	**№685-2004**
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Кондитерское изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке (зефир или мармелад, в том числе обогащенный витаминно-минеральным комплексом)			**15**	**3,7**	**4,6**	**4,0**	**72**	**0,0**	
Хлеб ржаной			**20**	**1,4**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0,00**	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5%жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	154	150	**150**	**3,2**	**3,6**	**6,0**	**69**	**1,02**	**№698-2004**
ИТОГО				**63**	**71**	**309**	**2123**	**76,1**	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 14 ДНЕЙ:				**64**	**71**	**309**	**2125**		
Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по				**63**	**70**	**305**	**2100**		

"Таблица №1 СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей"

#######				
#######	1,7	0,3	8,4	43