

Примерное 14 - ти дневное меню для питания детей в загородных оздоровительных лагерях № 917 от "16" мая 2014г.

для питания детей в возрасте с 11 лет и старше

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				21,5	33,0	91,5	749	14,26	
Каша кукурузная жидкая с маслом			250/10	6,5	8,6	41,9	271	0,70	№311-2004
крупы кукурузная	30	30							
молоко питьевое	145	145							
вода питьевая	88	88							
сахар	5	5							
соль йодированная	1,5	1,5							
масло сливочное	10	10							
Омлет натуральный с маслом			80/5	8,1	12,3	1,8	150	0,12	№340-2004
яйца	60	60							
молоко питьевое	23	23							
масло сливочное	2	2							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом с сыром			30/20/5	4,3	9,7	14,2	161	0,14	№1,3-2004
хлеб пшеничный или батон нарезной	30	30							
сыр	21	20							
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, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Обед				26,1	27,3	147,7	941	36,96	
Салат из свежих помидор и огурцов			80	0,9	5,0	5,1	69	13,92	№20-2004
помидоры свежие парниковые	43	42							
или помидоры свежие грунтовые	50	42							
огурцы свежие парниковые	30	29							
или огурцы свежие грунтовые	30,5	29							
лук зелёный	10	8							
или лук репчатый	9,5	8							
масло растительное	4	4							
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью			350/35	4,0	6,4	36,0	218	20,26	№64-2001, Пермь
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	36	35							
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							
морковь - до 01.01 - 20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							

лук репчатый	17	14							
масло сливочное	8	8							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Фрикадельки из говядины запеченные в соусе			100	8,3	8,5	4,4	127	0,18	№471-2004
говядина 1 категории	82	61							
или говядина полуфабрикат	71	61							
или фарш промышленного производства	61	61							
хлеб пшеничный	13	13							
молоко питьевое	17	17							
лук репчатый	8	7							
мука пшеничная	5	5							
масло растительное	10	10							
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			200	2,0	5,4	31,0	181	2,20	ТТК
крупа рисовая	53	53							
масло сливочное	5	5							
кукуруза консервированная	84	50							
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			80	6,6	1,1	30,4	158	0,00	
Хлеб ржаной			60	4,0	0,7	20,0	102	0,00	
Полдник				5,6	5,9	44,0	252	19,00	
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				23,70	20,80	87,20	630,6	14,92	
Бризоль из курицы с маслом			130/5	9,5	10,1	14,0	185	0,31	ТТК
грудка куриная (мякоть с кожей)	129	96							
или фарш куриный промышленного производства	96	96							
хлеб пшеничный	28	28							
сливки	24	24							
молоко питьевое	9	9							
яйца	11	11							

мука пшеничная	13	13							
масло растительное	8	8							
масло сливочное	5	5							
ИЛИ									
Колбаски витаминные с маслом			130/5	12,1	10,2	7,1	169	0,50	ТТК
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							
вода питьевая	13	13							
грудка куриная (мякоть с кожей)	163	122							
или фарш куриный промышленного производства	122	122							
молоко питьевое	20	20							
яйца	5	5							
мука пшеничная	8	8							
масло растительное	8	8							
масло сливочное	5	5							
Картофель запеченный с сыром и маслом, с поджаривкой			200	3,9	4,9	21,1	144	13,24	ТТК
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	173	130							
01.11.-31.12. -30%	186	130							
01.01-29.02 - 35%	200	130							
01.03 - 40%	217	130							
масло сливочное	5	5							
сыр	16	15							
огурцы свежие грунтовые	63	60							
или огурцы свежие парниковые	61	60							
Чай с медом			200/20	0,3	0,0	16,0	65	0,00	№685-2004
чай - заварка	0,4	0,4							
мед	20	20							
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	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.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО				76,9	87,0	370,4	2572	85,1	
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				21,3	24,4	91,4	670	12,80	
Пудинг из творога с молоком сгущенным			80/30	10,5	10,2	32,3	263	0,30	№362-2004
творог	77	75							
крупа манная	6	6							
или мука пшеничная	7	7							
сахар	5	5							
яйца	4	4							
изюм	15,2	15							
ванилин	0,005	0,005							
сухари пшеничные	2,3	2,3							

сметана	2,3	2,3								
масло сливочное для смазки листа	4	4								
молоко сгущенное с сахаром	30	30								
ИЛИ										
Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком			80/30	10,8	11,0	33,3	275	0,30	(№11/5-2011, Екатеринбург)	
творог	71	70								
крупа манная	6	6								
вода питьевая	10	10								
сахар	6	6								
соль йодированная	0,4	0,4								
яйца	3	3								
изюм	15,2	15								
сметана	4	4								
масло сливочное для смазки листа	4	4								
молоко сгущенное с сахаром	30	30								
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								
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								
Йогурт или кисломолочная продукция с добавлением лакто и бифидобактерий			90	3,3	2,7	5,6	60	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00		
2 завтрак										
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Обед				26,6	26,0	145,5	922	51,36		
Салат из свежих помидор			80	0,9	5,1	3,0	62	19,60	№19-2004	
помидоры свежие грунтовые	90	76								
или помидоры свежие парниковые	78	76								
масло растительное	5	5								
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, с зеленью			350/5	2,5	6,9	14,0	128	31,20	№110-2004	
свекла - до 01.01 - 20%	70	56								
с 01.01 - 25%	74	56								
капуста белокочанная свежая	35	28								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	28	21								
01.11.-31.12. -30%	30	21								
01.01-29.02 - 35%	32	21								
01.03 - 40%	35	21								
морковь - до 01.01 - 20%	23	18								
с 01.01 - 25%	24	18								
лук репчатый	17	14								
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4								
масло сливочное	8	8								
сахар	1,5	1,5								
сметана	5	5								

зелень (петрушка, укроп)	4	3							
ИЛИ									
Борщ волынский со сметаной с зеленью			350/5	3,2	5,9	10,2	107	13,00	№119-2004
свекла - до 01.01 - 20%	43	34							
с 01.01 - 25%	45	34							
капуста белокочанная свежая	131	105							
помидоры свежие парниковые	54	53							
или помидоры свежие грунтовые	63	53							
морковь - до 01.01 - 20%	25	20							
с 01.01 - 25%	27	20							
лук репчатый	17	14							
масло сливочное	8	8							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
сметана	5	5							
ИЛИ									
Борщ сибирский со сметаной с зеленью			350/5	3,7	6,1	15,5	132	4,50	№111-2004
свекла - до 01.01 - 20%	70	56							
с 01.01 - 25%	74	56							
капуста белокочанная свежая	35	28							
или капуста квашеная промышленного производства	39	21							
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							
фасоль	14	14							
морковь - до 01.01 - 20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
лук репчатый	17	14							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	8	8							
масло сливочное	8	8							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
сметана	5	5							
Котлеты из говядины по домашнему			100	9,2	8,5	10,3	155	0,40	ТТК
говядина 1 категории	101	75							
или говядина полуфабрикат	89	75							
или фарш промышленного производства	75	75							
лук репчатый	6	5							
яйца	8	8							
хлеб пшеничный	19	19							
молоко питьевое или вода питьевая	10	10							
масло растительное	5	5							
сухари панировочные	11	11							
Макаронные изделия отварные			200	2,9	3,6	46,5	230	0,00	№332-2004
макаронные изделия	70	70							
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			70	5,7	1,0	26,6	138	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				2,2	5,7	49,5	258	20,58	
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				27,60	28,93	83,82	706	35,26	
Рыба слабосоленая порциями			35/10/10/3	5,9	3,3	1,5	59	3,92	№89-2004
сельдь слабосоленая (филе)	73	35							
или семга слабосоленая (филе)	38	35							
или кета слабосоленая (филе)	39	35							
или лосось слабосоленый (филе)	39	35							
лук репчатый	12	10							
или лук зеленый	12,5	10							
лимон	12	10							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Сосиски, сардельки отварные с маслом			100/5	5,5	15,1	0,9	161	0,00	№413-2004
сосиски или сардельки высшего сорта	102	100							
масло сливочное	5	5							
Сложный гарнир (картофельное пюре, огурец свежий)			150/50						
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			50	0,4	0,0	1,2	6	4,90	
огурцы свежие грунтовые	53	50							
или огурцы свежие парниковые	51	50							
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 ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	4,1	0,7	19,0	99	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	200							
ИТОГО				77,7	85,0	370,2	2556	120,00		
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				18,2	20,8	89,7	619	13,71		
Каша "Дружба" с маслом			250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь	
крупя пшеничная	14	14								
крупя рисовая	18	18								
сахар	5	5								
соль йодированная	1,3	1,3								
молоко питьевое	127	127								
вода питьевая	88	88								
масло сливочное	10	10								
Бутерброд с сыром			30/20	5,4	4,8	11,4	110	0,14	№3-2004	
хлеб пшеничный или батон нарезной	30	30								
сыр	21	20								
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 "Тема" и т.д.)			100	100	100	3,2	5,4	10,5	103	0,49
2 завтрак										
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Обед				33,1	40,5	119,2	973	122,70		
Салат "Аппетитный"			80	5,3	9,5	1,4	112	6,60	ТТК	
яйцо куриное (1яйцо вареное разрезанное пополам)	40	40								
огурцы свежие грунтовые	16	15								
или огурцы свежие парниковые	15	15								
помидоры свежие грунтовые	18	15								
или помидоры свежие парниковые	15	15								
лук зеленый	6	5								
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3								
масло растительное	5	5								
Суп картофельный с клецками с зеленью			350/40	3,5	7,8	20,4	166	6,40	№38-2001	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	86	65								
01.11.-31.12. -30%	93	65								

01.01-29.02 - 35%	100	65							
01.03 - 40%	109	65							
морковь - до 01.01 - 20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
лук репчатый	17	14							
масло сливочное	8	8							
Клецки:		42							
мука пшеничная	14	14							
масло сливочное	1,75	1,75							
яйца	3,5	3,5							
вода питьевая	21	21							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Говядина, тушенная с капустой			300	12,8	20,9	23,5	333	24,70	№440-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
лук репчатый	57	48							
масло растительное	12	12							
помидоры свежие парниковые	49	48							
или помидоры свежие грунтовые	57	48							
перец свежий	64	48							
капуста белокочанная свежая	170	136							
морковь - до 01.01 - 20%	3	2,4							
с 01.01 - 25%	3	2,4							
лук репчатый	6	4,8							
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7							
мука пшеничная	1,4	1,4							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Отвар шиповника			200	0,7	0,4	22,0	94	85,00	№261-2001, Пермь
шиповник	25	25							
сахар	5	5							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			75	6,2	1,1	28,5	148	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник					1,6	68,6	295	19,00	
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				25,2	22,5	92,9	675	13,27	
Салат из свежих огурцов			80	0,7	5,0	2,0	56	11,70	№16-2004
огурцы свежие парниковые	75	74							
или огурцы свежие грунтовые	78	74							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
масло растительное	5	5							
Гуляш из говядины			100	8,9	6,4	8,1	126	0,20	№437-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масло растительное	4	4							

лук зелёный	14	11								
салат листовой	34	23								
масло растительное	5	5								
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной с зеленью			350/10/5	4,1	6,8	16,6	144	10,50	№124-2004	
говядина 1 категории	22	16								
или говядина полуфабрикат	19	16								
капуста цветная замороженная	82	80								
или капуста свежая белокочанная	88	70								
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								
морковь - до 01.01 - 20%	18	14								
с 01.01 - 25%	19	14								
лук репчатый	25	21								
масло сливочное	8	8								
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3								
сметана	5	5								
Курица или кролик в соусе с томатом			130	11,1	13,9	4,7	188	0,60	№190-2001, Пермь	
грудка куриная на кости (филе без кожи)	161	109								
или филе куриное	115	109								
или филе кролика	115	109								
масса готового филе		80								
масло растительное	7	7								
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%	10,6	8								
бульон или вода питьевая	46	46								
Рис припущенный с овощами			200	2,6	4,2	42,6	219	1,25	ТТК	
крупа рисовая	49	49								
кукуруза консервированная	33	20								
морковь - до 01.01 - 20%	54	43								
с 01.01 - 25%	57	43								
масло сливочное	8	8								
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			80	6,6	1,1	30,4	158	0,00		
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00		
Полдник				1,7	2,5	64,8	289	19,00		
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			30	1,6	2,5	42,8	200	0,00		

или кондитерское изделие промышленного производства с содержанием витаминов и минералов									
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин			25,5	27,8	98,2	741	22,22		
Винегрет овощной			80	1,4	5,0	8,0	82	3,17	№71-2004
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							
свекла - до 01.01 - 20%	25	20							
с 01.01 - 25%	27	20							
морковь - до 01.01 - 20%	25	20							
с 01.01 - 25%	27	20							
огурцы соленые	18	16							
лук репчатый	6	5							
масло растительное	5	5							
или									
Винегрет с морской капустой			80	1,0	5,0	4,8	68	0,04	№94-1997
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	21	16							
01.11.-31.12. -30%	23	16							
01.01-29.02 - 35%	25	16							
01.03 - 40%	27	16							
свекла - до 01.01 - 20%	20	16							
с 01.01 - 25%	21	16							
морковь - до 01.01 - 20%	20	16							
с 01.01 - 25%	21	16							
огурцы соленые	14	13							
лук репчатый	4,8	4							
или лук зеленый	5	4							
морская капуста консервированная без уксуса	29	17							
масло растительное	5	5							
или									
Салат овощной с яблоками и сладким перцем			80	0,9	4,9	5,1	68	12,20	№23-2004
помидоры свежие грунтовые	24	20							
или помидоры свежие парниковые	20	20							
огурцы свежие грунтовые	21	20							
или огурцы свежие парниковые	20	20							
яблоки свежие (очищенные с удаленным семенным гнездом)	21	15							
лук репчатый	9,5	8							
или лук зеленый	10	8							
перец свежий	23	14							
масло растительное	5	5							
Рыба "Лакомка" с маслом			130/5	9,6	10,7	5,3	156	4,51	ТТК
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	179	119							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	217	119							

Суп молочный с крупой			250	4,4	5,4	17,5	136	0,70	№161-2004
молоко питьевое	125	125							
вода питьевая	138	138							
крупя хлопья овсяные "Геркулес",	15	15							
или ячневая, или пшено или гречневая	20	20							
масло сливочное	2	2							
сахар	3	3							
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							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Обед				30,0	34,0	120,7	908	105,40	
Салат из перца и огурца свежего с маслом			80	0,8	5,1	2,8	60	69,00	№ 14/1-2011г., г.Екатеринбург
перец свежий	43	32							
огурцы свежие парниковые	46	45							
или огурцы свежие грунтовые	47	45							
масло растительное	5	5							
Солянка домашняя со сметаной с зеленью			350/10/20/20/5	6,1	10,4	17,3	187	7,30	№157-2004
говядина полуфабрикат	19	16							
или говядина 1 категории	22	16							
колбаса полукопченая	22	20							
колбаса вареная (высший сорт)	21	20							
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							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	6	6							
лук репчатый	30	25							
огурцы соленые	38	21							
масло сливочное	8	8							
сметана	5	5							
лимон	7	6							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Биточки из птицы или кролика "Любительские"			130	9,3	9,8	11,6	172	1,30	ТТК
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	198	85							
или грудка куриная на кости (мякоть без кожи)	114	85							
или фарш куриный промышленного производства	85	85							
или фарш промышленного производства из мяса кролика	85	85							
хлеб пшеничный	24	24							
лук репчатый	13	11							
яйца	5	5							
молоко питьевое	30	30							
сухари панировочные	12	12							
масло растительное	3	3							

Рагу овощное			200	3,3	6,9	17,0	143	8,80	№539-2004
морковь - до 01.01 - 20%	119	95							
с 01.01 - 25%	126	95							
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	69,3	45							
капуста цветная замороженная	58	55							
чеснок	24	20							
лук репчатый	1,3	1							
масло растительное	8	8							
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			70	5,7	1,0	26,6	138	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				5,3	8,2	41,3	260	0,08	
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				22,6	18,4	114,3	713	23,74	
Нарезка из свежих помидор с луком			80	0,8	0,0	1,8	10	19,94	ТТК
помидоры свежие парниковые	74	73							
или помидоры свежие грунтовые	86	73							
лук зелёный	8,8	7							
или лук репчатый	8	7							
Суфле из говядины с маслом			100/5	8,4	9,1	8,9	151	0,10	№477-2004
говядина полуфабрикат	131	111							
или говядина 1 категории	151	111							
масса отварного мяса		70							
яйца	18	18							
соус молочный густой		25							
молоко питьевое	20	20							

01.11.-31.12. -30%	129	90							
01.01-29.02 - 35%	139	90							
01.03 - 40%	150	90							
морковь - до 01.01 - 20%	17,5	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
лук репчатый	17	14							
огурцы солёные (без уксуса)	38	21							
масло сливочное	8	8							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Плов по - узбекски			300	12,8	15,1	40,2	348	0,60	№444-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масло растительное	10	10							
крупа рисовая	68	68							
морковь - до 01.01 - 20%	63	50							
с 01.01 - 25%	67	50							
лук репчатый	18	15							
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			70	5,7	1,0	26,6	138	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				1,6	1,6	68,6	295	19,00	
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				30,6	33,9	77,6	730	50,29	
Овощной микс с маслом			80	0,8	5,0	2,4	58	13,72	ТТК
помидоры свежие парниковые	41	40							
или помидоры свежие грунтовые	47	40							
огурцы свежие парниковые	36	35							
или огурцы свежие грунтовые	37	35							
или перец болгарский	47	35							
масло растительное	5	5							
Курица, запеченная с маслом			130	16,4	17,2	0,5	222	1,30	№494-2004
курица потрошенная 1 категории	200	179							
или грудка куриная на кости	189	179							
или окорочок куриный	200	179							
сметана	5	5							
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4							
чеснок	3	2							
масло растительное	2	2							
масло сливочное	5	5							

Картофельное пюре			200	4,3	6,0	28,8	186	33,90	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	227	171							
01.11.-31.12. -30%	244	171							
01.01-29.02 - 35%	263	171							
01.03 - 40%	285	171							
молоко питьевое	32	32							
масло сливочное	5	5							
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 ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	31	0,00	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО				76,5	85	372,0	2610	99,13	
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				19,1	27,5	97,4	713	19,07	
Суп молочный с макаронными изделиями			350	6,9	8,0	27,7	210	0,90	№160-2004
макаронные изделия	28	28							
молоко питьевое	175	175							
вода питьевая	147	147							
сахар	3	3							
масло сливочное	3	3							
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 "Тема" и т.д.)			100	3,2	5,4	10,5	103	0,49	
Бутерброд с колбасой и помидором свежим			30/20/20	3,9	10,9	12,2	163	4,90	№6-2004
колбаса полукопченая	21	20							
хлеб пшеничный	30	30							
помидор свежий парниковый	20,4	20							
или помидор свежий грунтовый	23,6	20							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Обед				33,9	32,0	126,5	929	26,46	
Помидоры с зеленым горошком			80	2,1	5,1	4,3	72	22,80	ТТК
помидоры свежие парниковые	46	45							
или помидоры свежие грунтовые	53	45							
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30							

зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3							
масло растительное	5	5							
Уха рыбацкая с зеленью			350/40	5,7	7,4	22,0	177	3,59	№30/2-2011, Екатеринбург
лосось потрошенный с головой (филе без кожи и костей)	96	53							
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	72	48							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	87	48							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	120	90							
01.11.-31.12. -30%	129	90							
01.01-29.02 - 35%	139	90							
01.03 - 40%	150	90							
лук репчатый	15	13							
масло сливочное	8	8							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Говядина, тушенная в сметанном соусе			100	12,5	12,9	1,8	173	0,07	№433-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масло сливочное	10	10							
соус сметанный		50							
сметана	12,5	12,5							
мука пшеничная	2,5	2,5							
вода питьевая	37,5	37,5							
ИЛИ									
Печень, тушённая в сметанном соусе			100	11,1	9,4	1,4	134	3,28	№439-2004
печень говяжья	87	72							
мука пшеничная	4	4							
масло сливочное	10	10							
соус сметанный		50							
сметана	12,5	12,5							
мука пшеничная	2,5	2,5							
вода питьевая	37,5	37,5							
Гречка отварная вязкая			200	4,5	5,1	31,5	190	0,00	№302-2004
крупа гречневая	50	50							
вода питьевая	160	160							
масло сливочное	5	5							
Компот из изюма			200	0,4	0,0	24,5	100	0,00	№638-2004
изюм	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	4,1	0,7	19,0	99	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				1,6	1,6	68,6	295	19,00	
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				21,9	24,4	77,7	606	97,47	
Нарезка из перца и огурца свежих			80	0,8	0,1	2,9	16	82,30	ТТК
перец свежий	53	40							

или помидоры свежие грунтовые	47	40							
огурцы свежие парниковые	41	40							
или огурцы свежие грунтовые	42	40							
Суп из овощей с мясными фрикадельками с зеленью			350/30	4,7	8,7	26,0	201	7,85	№135-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	86	65							
01.11.-31.12. -30%	93	65							
01.01-29.02 - 35%	100	65							
01.03 - 40%	109	65							
морковь - до 01.01 - 20%	17,5	14							
с 01.01 - 25%	18,6	14							
лук репчатый	17	14							
капуста белокочанная свежая	35	28							
или капуста цветная замороженная	39	38							
горошек зеленый консервированный	17	11							
масло сливочное	8	8							
фрикадельки		30							
говядина полуфабрикат	41	35							
или говядина 1 категории	48	35							
или фарш промышленного производства	35	35							
лук репчатый	3,6	3							
яйца	3	3							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Филе куриное тушенное с картофелем			330	15,8	19,9	22,5	332	2,20	ТТК
грудка куриная на кости (филе без кожи)	161	109							
или филе куриное	115	109							
или филе кролика	115	109							
масса готового филе		80							
морковь - до 01.01 - 20%	69	55							
с 01.01 - 25%	73	55							
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	30	25							
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5							
масло сливочное	8	8							
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			100	8,2	1,4	38,0	197	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				1,7	2,5	64,8	289	19,00	
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				24,1	28,2	79,0	654	73,45	

Салат "Пестрый"			80	0,5	5,0	3,8	62	61,00	ТТК
помидоры свежие грунтовые	42	36							
или помидоры парниковые	37	36							
перец свежий болгарский	48	36							
петрушка свежая	2,2	1,6							
укроп свежий	2,2	1,6							
чеснок	1	0,8							
сахар	1,6	1,6							
лимон (для сока)	3,8	1,6							
масло растительное	5	5							
Голубцы ленивые с соусом сметанным			100/50	8,2	11,5	5,1	157	1,80	№160-2001, Пермь
говядина 1 категории	54	40							
или говядина полуфабрикат	47	40							
или фарш промышленного производства	40	40							
крупа рисовая	5	5							
лук репчатый	8	7							
капуста белокочанная свежая	79	63							
масло растительное	7	7							
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			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			30	2,5	0,4	11,4	47	0,00	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО				76,2	85,0	369,8	2536	132,95	
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				22,6	25,3	67,3	587	13,25	
Омлет натуральный с маслом			80/5	8,1	12,3	1,8	150	0,12	№340-2004
яйца	60	60							
молоко питьевое	23	23							

масло сливочное	2	2							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с сыром			30/20	5,4	4,8	11,4	110	0,14	№3-2004
хлеб пшеничный или батон нарезной	30	30							
сыр	21	20							
Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Агуша" или "Тема" и т.д.)	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			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Обед				33,1	26,2	152,5	961	71,64	
Салат из свежих помидоров			80	0,9	5,1	6,0	74	19,60	№19-2004
помидоры свежие грунтовые	90	76							
или помидоры свежие парниковые	78	76							
масло растительное	5	5							
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками с зеленью			350/10/30	6,4	6,5	47,8	275	7,70	№139-2004
говядина полуфабрикат	19	16							
или говядина 1 категории	22	16							
фасоль или горох лущеный	25	25							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	86	65							
01.11.-31.12. -30%	93	65							
01.01.-29.02 - 35%	100	65							
01.03 - 40%	109	65							
морковь - до 01.01 - 20%	17,5	14							
с 01.01 - 25%	18,6	14							
лук репчатый	17	14							
масло сливочное	8	8							
хлеб пшеничный для гренок	57	48							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Рыба припущенная			130	13,9	6,4	0,5	115	0,00	№371-2004
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	227	159							
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	273	159							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	216	160							
или филе минтая промышленного производства	173	160							
или лосось неразделанный (филе с кожей без костей)	273	159							
лук репчатый	15	13							
Соте из овощей			200	3,8	6,6	38,5	229	42,74	ТТК
морковь - до 01.01 - 20%	66	53							
с 01.01 - 25%	70	53							
лук репчатый	27	23							
помидоры свежие парниковые	48	47							
или помидоры свежие грунтовые	55	47							
перец свежий	52	39							

яйца	2,3	2,3								
масло сливочное для смазки листа	2,3	2,3								
сухари пшеничные	3,4	3,4								
сметана	2,7	2,7								
варенье или джем (без содержания искусственных красителей, консервантов и ароматизаторов)	30,2	30								
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								
Йогурт или кисломолочная продукция с добавлением лакто и бифидобактерий			90	3,3	2,7	5,6	60	0,00		
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								
2 завтрак										
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Обед				28,5	26,8	139,2	941	26,86		
Салат "Венгерский"			80	0,9	5,0	3,5	63	19,60	ТТК	
морковь нового урожая- до 01.01 - 20%	44	35								
с 01.01 - 25%	47	35								
помидоры свежие парниковые	31	30								
или помидоры свежие грунтовые	35	30								
перец свежий	16	12								
масло растительное	5	5								
Рассольник "Домашний" со сметаной с зеленью			350/5	3,1	5,8	15,9	128	5,90	№131-2004	
капуста белокочанная свежая	35	28								
или капуста цветная замороженная	39	38								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	120	90								
01.11.-31.12. -30%	129	90								
01.01-29.02 - 35%	139	90								
01.03 - 40%	150	90								
морковь - до 01.01 - 20%	18	14								
с 01.01 - 25%	19	14								
лук репчатый	17	14								
огурцы соленые	28	25								
масло сливочное	8	8								
сметана	5	5								
зелень (петрушка, укроп)	4	3								
Бефстроганов			100	10,5	10,5	1,6	143	1,20	№423-2004	
говядина полуфабрикат	93	79								
или говядина 1 категории	107	79								
масло растительное	5	5								
лук репчатый	29	24								
мука пшеничная	4	4								
сметана	10	10								
вода питьевая	40	40								
Макаронные изделия отварные			200	2,9	3,6	46,5	230	0,00	№332-2004	
макаронные изделия	70	70								

масло сливочное	5	5								
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,1	21,7	120	0,16	№639-2004	
сухофрукты	20	20								
сахар	15	15								
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			70	5,7	1,0	26,6	138	0,00		
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00		
Полдник				1,6	1,6	68,6	295	19,00		
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004	
Ужин				29,4	27,2	88,6	704	16,46		
Нарезка из помидор и огурцов свежих			80	0,5	0,0	2,4	11	13,72	ТТК	
помидоры свежие парниковые	41	40								
или помидоры свежие грунтовые	47	40								
огурцы свежие парниковые	41	40								
или огурцы свежие грунтовые	42	40								
Плов из птицы или кролика			330	18,6	21,3	37,2	415	0,90	№492-2004	
грудка куриная на кости (филе без кожи)	163	110								
или филе куриное	116	110								
или филе кролика	116	110								
масло растительное	8	8								
масса готовой курицы		80								
крупа рисовая	68	68								
морковь - до 01.01 - 20%	63	50								
с 01.01 - 25%	67	50								
лук репчатый	18	15								
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			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	31	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							
ИТОГО				76,5	85,0	372,9	2579	76,51		
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				17,1	27,4	93,6	689	14,11		
Каша "Ароматная" с маслом			250/10	6,1	9,4	29,5	227	0,70	ТТК	
крупа пшено	25	25								

крупа манная	5	5							
молоко питьевое	132	132							
вода питьевая	88	88							
сахар	5	5							
ванилин	0,04	0,04							
соль йодированная	1,3	1,3							
масло сливочное	10	10							
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							
Бутерброд с маслом с сыром			30/20/5	4,3	9,7	14,2	161	0,14	№1,3-2004
хлеб пшеничный или батон нарезной	30	30							
сыр	21	20							
масло сливочное	5	5							
Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Агуша" или "Тема" и т.д.)	100	100	100	3,2	5,4	10,5	103	0,49	0,04
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Обед				37,4	30,7	130,0	946	132,76	0,0
Салат из картофеля с зеленым горошком			80	1,9	5,0	10,2	93	7,80	№23-2001, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	77	58							
01.11.-31.12. -30%	83	58							
01.01-29.02 - 35%	89	58							
01.03 - 40%	97	58							
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20							
масло растительное	5	5							
Суп с крупой с мясом с зеленью			350/10	5,3	7,1	14,7	144	6,30	№150-2004
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
крупа перловая	28	28							
или овсяная или пшеничная	35	35							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	3	3							
помидоры свежие парниковые	7	7							
или помидоры свежие грунтовые	8	7							
морковь - до 01.01 - 20%	9	7							
с 01.01 - 25%	9	7							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	8	8							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Рыба запеченная с яйцом			130	12,9	12,0	4,7	178	0,30	№382-2004
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	154	108							
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	186	108							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	139	103							
масло растительное	6	6							
мука пшеничная	5	5							
Масса готовой рыбы		90							

яйца	50	50								
мука пшеничная	2	2								
масло растительное	2	2								
Капуста тушеная со сметаной и томатом			200	3,8	4,0	17,0	119	33,36	ТТК	
капуста белокочанная свежая	256	205								
морковь - до 01.01 - 20%	30	24								
с 01.01 - 25%	32	24								
лук репчатый	14	12								
масло сливочное	6	6								
сметана	8	8								
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	5	5								
мука пшеничная	3	3								
вода питьевая	15	15								
Отвар шиповника			200	0,7	0,4	22,0	94	85,00	№261-2001, Пермь	
шиповник	25	25								
сахар	5	5								
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			100	8,2	1,4	38,0	197	0,00		
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00		
Полдник				2,7	4,1	60,0	288	19,01		
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004	
Ужин				23,4	22,8	86,7	645,2	52,47		
Помидоры свежие или соленые			70	0,5	0,0	5,2	23	17,15		
Помидоры свежие парниковые	71	70								
или помидоры свежие грунтовые	83	70								
или помидоры соленые	127	70								
Биточки из говядины			100	9,1	11,1	9,0	172	0,05	№451-2004	
говядина 1 категории	101	74								
или говядина полуфабрикат	87	74								
или фарш промышленного производства	74	74								
хлеб пшеничный	18	18								
молоко питьевое	18	18								
лук репчатый	7	6								
сухари пшеничные	10	10								
масло растительное	6	6								
Картофельное пюре			200	4,3	6,0	28,8	186	33,90	№520-2004	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	227	171								

01.11.-31.12. -30%	244	171								
01.01-29.02 - 35%	263	171								
01.03 - 40%	285	171								
молоко питьевое	32	32								
масло сливочное	5	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			40	2,6	0,5	13,4	68	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.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004	
ИТОГО			80,7	85,0	370,2	2568	218,35			
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			23,6	31,0	91,3	739	21,02			
Каша пшеничная с маслом			250/10	6,4	9,9	31,1	239	0,30	№311-2004	
крупка пшеничная	30	30								
молоко питьевое	140	140								
вода питьевая	87	87								
сахар	5	5								
соль йодированная	1,3	1,3								
масло сливочное	10	10								
Омлет натуральный			80	9,0	8,7	1,8	122	0,12	№340-2004	
яйца	60	60								
молоко питьевое	23	23								
масло сливочное	2	2								
Бутерброд с колбасой и помидором свежим			30/20/20	3,9	7,9	15,2	148	4,90	№6-2004	
колбаса полукопченая	21	20								
хлеб пшеничный	30	30								
помидор свежий парниковый	20,4	20								
или помидор свежий грунтовый	23,6	20								
Шоколадный витаминизированный напиток "Несквик"			200	3,9	4,5	25,2	157	3,70	ТТК	
сухой быстрорастворимый витаминизированный напиток "Несквик"	10	10								
молоко питьевое	210	200								
сахар	2	2								
2 завтрак										
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Обед			28,4	28,9	145,4	954	20,46			
Салат из свежих огурцов с зеленым луком			80	0,5	5,0	6,5	73	9,80	№16-2004	
огурцы свежие парниковые	67	66								
или огурцы свежие грунтовые	69	66								
лук зелёный	16,3	13								

масло растительное	5	5							
Суп - пюре из картофеля с гренками с зеленью			350/30	3,8	6,1	34,2	207	9,11	№171-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	153	115							
01.11.-31.12. -30%	164	115							
01.01-29.02 - 35%	177	115							
01.03 - 40%	192	115							
морковь - до 01.01 - 20%	8,8	7							
с 01.01 - 25%	9,3	7							
лук репчатый	17	14							
мука пшеничная	7	7							
масло сливочное	8	8							
молоко питьевое	54	54							
хлеб пшеничный для гренок	57	48							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Говядина тушённая в сметанном соусе с овощами			100	9,9	11,0	5,3	160	0,15	№433-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масло растительное	5	5							
лук репчатый	11	9							
морковь - до 01.01 - 20%	8,8	7							
с 01.01 - 25%	9,3	7							
сметана	8	8							
зелень (петрушка, укроп)	3	2							
мука пшеничная	2,2	2,2							
Гречка отварная вязкая			200	4,5	5,1	31,5	190	0,00	№302-2004
крупа гречневая	50	50							
вода питьевая	160	160							
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			60	4,9	0,8	22,7	117	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				1,6	1,6	68,6	295	19,00	
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				22,9	23,5	64,9	622	9,30	
Яйцо отварное			40	4,8	4,1	0,3	57	0,00	№337-2004
Рыба в морковно-сухарной корочке			130	8,6	11,5	3,1	150	0,50	ТТК
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	194	129							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	235	129							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	174	129							
сухари пшеничные	8	8							
морковь - до 01.01 - 20%	19	15							

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							
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							
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Обед				36,7	36,0	133,2	1002	33,50	
Салат из белокочанной капусты с огурцом			80	1,0	5,0	2,9	61	21,27	№143-2004
капуста белокочанная свежая нового урожая	50	40							
огурцы свежие парниковые	35	34							
или огурцы свежие грунтовые	36	34							
лук репчатый (бланшированный)	3,6	3							
или лук зелёный	3,8	3							
масло растительное	5	5							
Суп - лапша домашняя с курицей с зеленью			350/25	6,9	6,8	19,6	167	0,20	№148-2004
мука пшеничная	27	27							
яйца	5,6	5,6							
вода питьевая	7	7							
соль йодированная	0,7	0,7							
или лапша яичная промышленного производства	28	28							
морковь - до 01.01 - 20%	17,5	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
лук репчатый	17	14							
курица потрошенная 1 категории	40	36							
масло сливочное	8	8							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Тефтели			100	10,8	11,5	9,1	183	0,30	№461-2004
говядина 1 категории	86	63							
или говядина полуфабрикат	74	63							
или фарш промышленного производства	63	63							
хлеб пшеничный	13	13							
молоко питьевое или вода питьевая	20	20							
лук репчатый	39	33							
масло растительное	5	5							
масса припущенного лука		17							
мука пшеничная	7	7							
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%	4	3							
с 01.01 - 25%	4	3							

лук репчатый	1,2	1							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	5	5							
сахар	1	1							
Овощи припущенные с маслом			200	4,6	8,6	21,4	182	10,23	№524-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	69	52							
01.11.-31.12. -30%	74	52							
01.01-29.02 - 35%	80	52							
01.03 - 40%	87	52							
морковь - до 01.01 - 20%	65	52							
с 01.01 - 25%	69	52							
лук репчатый	27	23							
капуста белокочанная свежая	75	60							
или капуста цветная замороженная	71	70							
масло сливочное	15	15							
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			100	8,2	1,4	38,0	197	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				2,6	5,9	68,2	336	19,42	
Пирожок с курагой			90	2,5	5,9	46,2	248	0,42	№12.9 - картотека блюд, 1997
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 Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				24,3	19,0	85,8	608	22,31	
Салат "Живая сила"			80	1,0	5,0	5,3	70	6,43	ТТК
морковь - до 01.01 - 20%	70	56							
с 01.01 - 25%	74	56							
масса отварной моркови		55							
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	17	12							
сахар	2	2							
изюм	10,5	9							
масло растительное	5	5							

Рыба запеченная			130	11,9	9,5	4,0	149	0,90	№377-2004
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	233	155							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	282	155							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	198	147							
или филе минтая промышленного производства	159	147							
или лосось неразделанный (филе без кожи без костей)	282	155							
масло растительное	6	6							
мука пшеничная	6	6							
Сложный гарнир (картофель отварной, огурец свежий)			150/50						
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			50	0,4	0,0	1,2	6	4,90	
огурцы свежие грунтовые	53	50							
или огурцы свежие парниковые	51	50							
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			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			60	4,9	0,8	22,8	118	0,00	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО				76,7	85	371,4	2552	88,45	
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				15,9	26,6	87,5	653	15,61	
Каша "Геркулес" с маслом			250/10	6,3	11,4	32,7	259	1,12	№311-2004
крупка "Геркулес"	34	34							
молоко питьевое	136	136							
вода питьевая	89	89							
сахар	5	5							
соль йодированная	1,3	1,3							
масло сливочное	10	10							
Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Агуша" или "Тема" и т.д.)	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							
Бутерброд горячий			70	3,2	7,0	12,8	127	2,00	ТТК
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	5	5							
помидор свежий грунтовый	20,4	20							
или помидор свежий парниковый	23,6	20							
сыр тертый	16	15							
зелень (петрушка, укроп)	4,1	3							
2 завтрак									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Обед				31,1	28,3	140,4	941	14,27	
Салат "Полезный"			80	5,8	9,5	1,9	116	4,60	ТТК
яйцо куриное (1яйцо вареное разрезанное пополам)	40	40							
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10							
морская капуста консервированная без уксуса	20	12							
лук репчатый	6	5							
или лук зеленый	6,25	5							
огурцы свежие грунтовые	16	15							
или огурцы свежие парниковые	15,3	15							
масло растительное	5	5							
Свекольник со сметаной с зеленью			350/5	2,3	5,8	17,2	130	3,67	№35-2001, Пермь
свекла - до 01.01 - 20%	114	91							
с 01.01 - 25%	121	91							
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%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
лук репчатый	14	12							
масло сливочное	8	8							
сахар	1,5	1,5							
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,5	1,5							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Мясо тушеное с картофелем и овощами			300	9,8	10,8	35,4	278	6,00	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%	31	25							
с 01.01 - 25%	33	25							
помидоры свежие парниковые	26	25							

или помидоры свежие грунтовые	30	25							
лук репчатый	24	20							
масло сливочное	8	8							
Компот из изюма			200	0,4	0,0	24,5	100	0,00	№638-2004
изюм	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			100	8,2	1,4	38,0	197	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				1,7	2,5	64,8	289	19,00	
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			30	1,6	2,5	42,8	200	0,00	
или кондитерское изделие промышленного производства с содержанием витаминов и минералов									
Соки овощные, фруктовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				27,8	27,8	77,5	671	38,84	
Шницель из говядины			100	9,9	11,3	7,8	173	0,53	№451-2004
говядина 1 категории	101	74							
или говядина полуфабрикат	87	74							
или фарш промышленного производства	74	74							
хлеб пшеничный	18	18							
яйца	5	5							
молоко питьевое	19	19							
сухари пшеничные	10	10							
масло растительное	6	6							
Капуста тушеная			200	2,7	5,1	15,1	117	38,30	№534-2004
капуста белокочанная свежая	289	231							
морковь - до 01.01 - 20%	5,0	4							
с 01.01 - 25%	5	4							
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5							
лук репчатый	11	9							
мука пшеничная	2	2							
масло растительное	5	5							
сахар	2	2							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
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)			20	7,6	10,1	8,0	153	0,01	
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	4,1	0,7	19,0	99	0,00	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО				76,5	85,2	370,2	2553	87,72	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 14 ДНЕЙ				76,9	85,2	370,6	2567		
Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше *				76,5	85	370,2	2550		

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

