



УТВЕРЖАЮ
Директор ООО «Магия вкуса»
И.Г. Сычова



СОГЛАСОВАНО
Руководитель ТУ Роспотребнадзора
Главный санитарный врач по
Тюменской области
Г.В. Шарухо



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ
Луговская

Примерное двадцатидневное меню

Горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями здоровья

С 7 до 11 лет

(сезон осень, зима, весна)

г. Тюмень, 2018г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕЕ ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ для детей с 12 до 18 лет (режим роста, норма веса)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, обязательную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	Витаминны				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				17,51	20,13	102,23	632,28	8,06	0,35	0,10	1,37	550,80	539,76	57,75	2,22
Бутерброд с сыром (тг 3-2011)			175/11	3,91	6,64	9,14	112,93	0,00	0,00	0,060	0,04	120,00	96,00	4,20	0,30
масло сливочное 72,5 %	5,00	3,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жасная молочная пшеница с маслом (тг 182-2011)			210/5	5,90	8,13	27,88	204,80	1,17	0,20	0,0	0,0	145,00	180,0	25,1	0,72
крупа пшеница	32,00	32,00													
моло	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
соль безводная	0,90	0,90													
масло сливочное		210													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Каша с молоком (тг 382-2011)			200	4,80	4,54	27,80	119,05	1,59	0,01	0,00	0,35	170,00	120,56	13,30	0,80
каша-порошок	2,00	2,00													
моло питьевое	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, малина, банан)			150-200	0,66	0,38	14,25	85,00	5,30	0,00	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с обогащением витаминами и минералами			50	2,24	0,44	23,16	119,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				39,57	24,98	123,37	902,99	56,93	0,29	0,18	3,00	208,13	751,14	113,84	3,37
Овощи на поджаривании:															
Кукуруза консервированная (тг 229-2019)			100	1,95	0,30	10,05	52,20	4,32	0,00	0,00	0,00	37,80	36,90	11,70	0,00

кукуруза консервированная	165,00	100,00													
Суп овощной с мясом и сухариками (ттк 179/1-2018)			250/13/10	3,58	4,98	10,14	158,20	10,37	0,08	0,90	0,12	82,00	230,00	20,75	0,78
курица - тушка	26,54	18,30													
или говядина 1 категории	28,20	24,00													
масса отваренной мяса		15,00													
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	86,50	50,00													
01.11 - 31.12 - 30%	71,90	50,00													
01.01 - 29.02 - 35%	77,00	50,00													
01.03 - 40%	83,30	50,00													
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	15,30	10,00													
зук репчатый	11,90	10,00													
зеленый горошек консервированный	11,55	7,30													
лавровый лист	0,01	0,01													
капуста белокочанная	25,00	20,00													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													
Филе рыбы " Морской язык " (ттк 65-2017)			100	20,68	8,24	3,43	175,00	1,86	0,10	0,06	0,31	43,00	170,00	27,00	0,20
горбуша о/м с/с (филе без кожи и костей)	170,40	120,00													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	162,00	120,00													
масло растительное	2,00	2,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
Соус сметанно - томатный (ттк 331-2011)			30	3,20	3,05	-0,63	47,22	0,38	0,00	0,02	0,01	14,18	60,00	4,10	0,49
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
сметана	7,50	7,50													
мука пшеничная высшего сорта	1,50	1,50													
вода	22,50	22,50													
соль йодированная	0,18	0,18													
Рис отваренный (ттк 305-2011)			180	6,64	6,24	58,10	251,44	0,00	0,01	0,10	0,32	24,24	121,20	23,64	0,70
крупа рисовая пропаренная	63,00	63,00													
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Компот из смородины (ттк 10/1-2016)			200	0,20	0,08	13,44	56,68	40,00	0,02	0,00	0,28	7,71	43,44	5,39	0,70
смородина о/м	20,00	20,00													
сахар песок	14,00	14,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,60	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,90	110,90	0,00	0,01	0,00	1,54	7,28	26,00	17,06	0,30
Соль йодированная для заправки в блюда в расчете на 1 питающегося	4,0	4,0													
ИТОГО				57,88	45,11	225,60	1535,27	64,99	0,64	0,28	4,37	758,13	1290,90	171,59	4,50
2 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование питательных веществ							
			Витамин С	Белок, г	Жиры, г	Угле, г	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				12,18	13,62	110,26	654,94	9,99	0,19	0,07	1,02	385,01	504,16	46,76	1,53
Вутерброд с колбасой (ты 1-2011)			175/15	1,76	3,91	18,89	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,49	4,56	3,65	0,30
колбаса	15,00	15,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
белок куриный	17,00	17,00													
Суп мясной с макаронными изделиями (ты 120-2011)			200/2	4,68	4,16	18,84	155,00	1,30	0,01	0,03	0,04	123,56	235,00	16,56	0,30
молоко пастеризованное 2,5% жирности	100,00	100,00													
макароны	94,00	94,00													
макаронные изделия	16,00	16,00													
картофель	1,20	1,20													
соль йодированная	0,60	0,60													
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00													
Кофейный напиток (ты 492-2004)			200	4,68	2,54	25,27	155,20	1,47	0,01	0,03	0,00	190,00	122,00	13,00	0,30
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	13,00	13,00													
молоко пастеризованное 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов			50	2,23	0,44	23,16	119,50	0,80	0,14	0,00	0,08	44,00	127,20	8,40	0,40
Фрукты (посчитаны средними пищевыми ценностями - яблоки, апельсины, груши, виноград, бананы)			150-200	0,66	0,38	14,25	129,00	5,30	0,00	0,00	0,05	28,00	35,40	6,75	0,03
Обед				31,84	30,85	123,13	919,01	40,22	1,05	0,43	4,16	450,89	763,67	131,09	5,20
Пюре из отварной свеклы с сыром (ты 192-2018)			100	1,58	3,97	6,33	83,27	9,52	0,01	0,08	0,10	59,97	38,00	22,00	1,40
свекла - до 01.01 - 20%	118,00	94,47													
с 01.01 - 25%	123,65	94,47													
масло сливочное		36,87													
картофель	10,10	10,10													
соль йодированная	0,40	0,40													
молоко	1,00	1,00													
масло растительное	3,30	3,30													
Шоколад из свежей капусты с мясом и сметаной (ты 491-2016)			250/205	6,96	6,75	10,50	159,00	21,01	0,00	0,00	0,06	37,00	300,00	21,68	2,00
капуста - свежая	55,38	54,40													
мясо говядины 1 категории	33,6	33,00													
масло сливочное		20,00													
капуста белокочанная	50,00	40,00													
картофель - 01.01-31.10 - 20%	34,58	26,00													
01.11-31.12 - 30%	37,18	26,00													
01.01-29.02 - 35%	40,04	26,00													
01.03 - 40%	42,42	26,00													
картофель до 01.01 - 20%	18,75	13,00													

с/п.п. - 25%	19,95	19,95													
тесто (масло без консервантов и красителей)	2,50	2,50													
сахарный песок	0,01	0,01													
яичный желток	11,90	10,00													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
сметана	5,00	5,00													
Катализатор закваски с соевым сытно-творожным (тс 51-1-2017)			100,00	13,93	12,30	28,08	236,80	6,98	0,01	0,058	0,56	55,00	150,00	25,34	1,20
фарш куриный	43,85	43,00													
фарш говяжий	40,50	40,00													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	24,94	18,75													
01.11-31.12 - 50%	26,81	18,75													
01.01-29.02 - 25%	28,88	18,75													
01.03 - 40%	31,31	18,75													
яичный желток	10,33	8,70													
соль крупная	2,50	2,50													
сахар сахарный	7,05	7,05													
соль йодированная	0,80	0,80													
масло сливочное		1,20													
масло растительное	0,70	0,70													
Соевое сытно-творожное (тс 331-2011)			30												
сметана	2,50	2,50													
яичный желток	2,00	2,00													
тесто (масло без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
вода	23,00	23,00													
соль йодированная	0,20	0,20													
Поре картофельное (тс 312-2011)			180	4,90	5,64	32,41	173,51	2,28	0,90	0,20	1,28	66,90	80,19	39,11	0,88
картофель - 01.09-31.10 - 25%	204,29	153,60													
01.11-31.12 - 50%	219,85	153,60													
01.01-29.02 - 55%	225,01	153,60													
01.03 - 60%	256,51	153,60													
масло сливочное 2,5% жирности	28,75	27,00													
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Пюре картофельное "Ягодный микс" (тс 239-19)			200	0,78	0,01	11,68	55,98	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
ягодно-абрикосовый соус с/м	10,00	10,00													
или ягодно-абрикосовый соус "Рабина" с/м	10,00	10,00													
брусника с/м	10,00	10,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением отрубей и инвертаза			60	2,20	1,87	16,00	135,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	17,06	0,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением инвертаза и отрубей			35	1,57	0,31	16,21	77,35	0,00	0,10	0,00	0,63	30,80	39,04	5,88	0,28

ИТОГО:			44,02	44,47	233,49	1573,95	59,21	1,24	0,56	6,50	838,01	1267,77	177,85	6,73	
3 день															
Наименование блюда	Бюджет, г	Норма, г	Химический состав					Наименование питательных веществ							
			Витамин, г	Белок, г	Жир, г	Углеб.	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы, мг			
Завтрак				22,98	21,76	94,22	666,48	4,04	8,15	6,19	3,90	488,82	488,39	50,02	99,04
Бутерброд с маслом (г/кг 3-2004)			17,5	1,73	3,22	9,13	95,00	1,92	0,80	0,04	0,93	2,48	27,00	8,06	0,24
масло сливочное 72,5 %			5,00	5,00											
хлеб пшеничный			17,00	17,00											
Сырники творожные пром. производства (г/кг 219-2011)			208,78	19,89	18,06	80,80	421,08	2,08	0,01	0,15	2,06	420,80	243,75	40,20	98,80
масло			163,2	160,00											
мука пшеничная в/с			25,00	25,00											
яйца куриные			13,00	13,00											
сахар песок			15,00	15,00											
масса полуфабриката				213,00											
мука пшеничная в/с			3,00	3,00											
масло растительное			1,00	1,00											
яйца куриные с сахаром 8,5%			20,00	20,00											
Суп мясной (г/кг 183-2010)			29	0,09	0,98	1,55	7,65	0,05	0,00	0,00	0,25	10,52	43,44	0,62	0,02
мясо св			3,00	3,00											
картофель			2,50	2,50											
картофель крахмальный			0,90	0,90											
лук зеленый			16,00	16,00											
Чай с сахаром (г/кг 378-2011)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	22,60	1,40	0,30
чай заварка			0,50	0,50											
вода питьевая			200,00	200,00											
сахар песок			10,00	10,00											
Хлеб ржаной или пшеничный с содержанием витаминов и минералов			58	2,24	9,41	23,16	110,50	0,00	0,14	0,09	0,90	44,80	127,20	8,40	0,40
Обед				34,41	33,44	125,78	970,11	23,46	0,83	0,01	5,79	358,00	736,56	99,15	4,51
Пюре из отварной моркови (г/кг 224-2019)			100	1,22	0,07	6,82	38,15	0,27	0,02	0,00	0,16	29,43	30,97	24,85	0,40
морковь до 01.01-2019			136,25	100,00											
с 01.01-2019			144,97	100,00											
масса отварной моркови				100,00											
масло сливочное			1,35	1,00											
соль йодированная			0,60	0,60											
Суп борщ с мясом и сметаной (г/кг 631-2017)			250,158	6,79	8,14	12,93	195,00	21,25	0,50	0,00	1,20	75,80	265,60	29,81	1,20
сметана 1 категории			25,20	24,00											
масса отварной говядины				75,80											
картофель - 01.09-31.10-2019			53,25	25,00											
01.11-31.10-2019			55,75	25,00											

01.01-29.02-32%	38,50	25,00														
01.03-40%	41,75	25,00														
кислота ботаническая сухая	25,00	20,00														
сметана - до 01.01 -20%	50,00	40,00														
с 01.01 -25%	53,20	40,00														
масло - до 01.01 -20%	16,25	13,00														
с 01.01 -25%	17,29	13,00														
томатная паста (без консервантов и красителей)	1,25	1,25														
дрожжи сухие	11,00	10,00														
масло сливочное	0,01	0,01														
масло растительное	3,00	3,00														
вода питьевая	5,00	5,00														
сметана	5,00	5,00														
соль поваренная	1,50	1,50														
сахар песок	1,75	1,75														
Шницель мясной (г/кг 59/1-2017)			100	13,98	0,00	20,55	188,89	1,00	0,01	0,00	0,00	12,56	155,03	22,25	0,50	
фарш куриный	42,80	43,00														
фарш говяжий	35,70	35,00														
хлеб пшеничный	10,00	10,00														
масло подсолнечное	8,00	8,00														
дрожжи сухие	11,30	10,00														
сметана	0,90	0,90														
масло сливочное	2,50	0,50														
соль поваренная	8,00	8,00														
масло и/ф		116,50														
масло растительное	1,00	1,00														
Суп мясной (г/кг 326-2011)			30	0,81	1,57	3,12	25,14	0,10	0,01	0,00	0,00	25,14	0,00	2,82	0,57	
молоко питьевое 2,5% жирности	15,00	15,00														
вода питьевая	15,00	15,00														
бульон мясной и/с	1,65	1,65														
сметана	0,03	0,03														
масло сливочное	1,50	1,50														
соль поваренная	0,10	0,10														
Гречка разваренная (г/кг 67-2011)			180	8,61	9,20	16,34	249,60	0,30	0,20	0,01	0,77	32,24	206,00	11,33	0,60	
крупа гречневая	60,00	60,00														
вода питьевая	127,80	127,80														
масло сливочное 72,5%	6,00	6,00														
соль поваренная	1,80	1,80														
Каша из пшена сухая (г/кг 348-2011)			200	0,45	0,06	20,63	85,90	0,75	0,00	0,00	0,05	15,61	0,00	10,00	0,00	
крупа	15,00	15,00														
сахар песок	12,00	12,00														
вода питьевая	185,00	185,00														
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием изюмина и изюмина			35	1,57	0,31	16,21	71,35	0,00	0,10	0,00	0,63	30,80	39,04	8,88	0,28	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,90	110,00	0,80	0,01	0,80	1,54	7,20	26,00	17,06	8,30
ИТОГО:				57,4	55,2	220,0	1436,6	27,5	0,98	0,20	9,69	838,0	1195,0	149,2	193,6
4 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Валед, г	Белок, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				17,18	13,77	81,57	626,19	1,96	0,41	0,18	3,02	436,20	605,96	73,60	2,32
Бутерброд горячий с сыром (ттк 1993-2018)			17/5/13	6,14	5,33	10,67	125,80	0,09	0,04	0,060	0,04	90,20	96,60	9,50	1,20
сыр сулугуни	13,13	13,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Чаша молочная пшеничная (ТК 167-2094)			200/5	6,13	6,50	21,25	259,80	1,17	0,15	0,0	0,0	160,0	180,0	41,7	0,7
крупа пшеничная	26,00	26,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло сливочное		200,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Чай с молоком и сахаром (ттк 685-2094)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08
чай черный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,09	0,07	0,00	0,45	22,00	65,60	4,20	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,08	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				19,59	22,65	32,71	911,61	8,63	0,06	0,16	2,70	128,00	428,60	52,20	5,47
Овощи натуральные соевые (ттк 70-2011)			100	0,60	0,15	1,35	10,73	4,20	0,00	0,06	0,45	0,00	28,60	2,70	2,55
огурцы соевые	167,00	100,00													
Уха рыбная (ттк 181-1996)			250/30	8,79	7,50	20,76	145,00	1,90	0,05	0,01	0,25	53,00	280,00	25,90	0,72
горбуша свежая (филе без кожи и костей)	51,12	36,00													
или минтай потрошенный обезжиренный (филе с кожей без костей)	48,60	36,00													
масса готовой рыбы		30,00													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,16	70,00													
01.11-31.12 - 30%	100,70	70,00													
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00													
01.03 - 40%	116,90	70,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
морковь до 01.01	72,50	10,00													

молоко с 01.01	13,30	10,00													
лимонный сок	0,01	0,01													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	3,00	3,00													
Бифидофилия (из 150-2011)			120	10,20	15,00	10,00	180,00	2,51	0,01	0,15	2,00	75,00	120,00	23,40	2,20
сок лимона 1 категория	105,00	100,00													
или густой сок лимона (фрукт без кожуры и косточек)	133,00	100,00													
молоко до 01.01	13,30	10,00													
молоко с 01.01	13,30	10,00													
лимонный сок	7,14	0,01													
лимон	12,00	12,00													
вода питьевая	20,00	20,00													
лимон лимонный сок	2,30	2,30													
лимон лимонный сок	0,80	0,80													
лимон растительное	1,50	1,50													
Макаронные изделия (из 309-2011)			180	7,98	10,30	46,50	254,50	0,00	0,05	0,00	1,04	13,49	45,30	10,08	0,50
макаронные	63,00	63,00													
лимон лимонный сок	1,14	1,14													
вода питьевая	216,00	216,00													
лимон сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Кисель из смеси злаков (из 350-2011)			200	0,24	0,09	28,52	148,00	20,00	0,03	0,00	0,25	10,52	43,44	6,02	0,02
сироп сахарный	15,00	15,00													
или брусника сироп	15,00	15,00													
сироп сахарный	12,00	12,00													
вода питьевая	195,00	195,00													
лимон	3,00	3,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	20	1,34	0,26	13,90	46,30	0,00	0,08	0,00	0,54	26,30	76,32	5,04	0,24		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	17,06	6,30		
ИТОГО:			36,77	36,42	114,28	1537,80	10,59	0,47	0,34	5,72	650,00	1034,56	125,30	7,79	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Вода, г	Белок, г	Жиры, г	Угле, г	Энергетическая	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				35,87	37,36	68,88	656,69	4,12	0,75	0,10	4,60	450,00	502,82	47,84	2,70
Бутерброд с колбасой (из 2-2011)			175/15	1,76	0,91	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	1,05	0,30
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
лимон	15,00	15,00													
лимон лимонный	17,00	17,00													
Омлет натуральный (из 216-2011)			200	27,52	28,50	3,71	335,00	0,61	0,60	0,06	3,50	140,31	276,80	33,49	2,40
яйцо куриное	133,20	123,20													
масло сливочное 2,5% жирности	77,20	77,20													

соль йодированная	1,07	1,07													
масса полуфабриката		210,00													
масло растительное	1,50	1,50													
Кисломолочные (тк 382-2011)			200	4,80	4,54	27,80	119,05	1,59	0,01	0,00	8,35	170,00	120,56	13,30	0,80
кисломолочные	1,50	1,50													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар белый	12,00	12,00													
масло йодированное	45,00	45,00													
или масло растительное 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,79	0,35	18,53	88,49	0,00	0,11	0,00	0,72	35,20	101,76	6,72	0,32
Обед				42,09	33,82	148,02	906,17	36,67	0,14	0,21	4,02	343,44	404,65	88,51	4,12
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			100	2,10	0,17	10,80	42,00	10,00	0,02	0,00	0,10	120,00	33,00	22,00	1,40
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00													
с 01.01 - 25%	144,97	109,00													
масса отварной свеклы		100,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
соль йодированная	0,60	0,60													
Суп Лагман с мясом и сметаной (тк 5-2004)			250/105	18,71	12,28	25,88	210,00	25,17	0,00	0,11	0,31	78,00	50,50	13,54	0,70
сметана	20,00	30,00													
масса отварных свиных		50													
говядина 1 категории	16,80	16,00													
масса готового продукта		10													
чеснок	1,92	1,90													
лук репчатый	14,88	12,50													
масло растительное	5,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33,23	25,00													
01.11.-31.12. - 30%	35,75	25,00													
01.01.-29.02. - 35%	38,50	25,00													
01.03. - 40%	41,75	25,00													
морковь до 01.01.-20%	13,63	12,50													
с 01.01. - 25%	16,63	12,50													
вода питьевая	180,00	180,00													
сметана 15%	5,00	5,00													
Грудка запеченная в молочном соусе (тк 2019)			110	11,20	13,00	10,60	175,00	0,30	0,01	0,11	1,30	95,00	110,35	4,67	0,82
грудка куриная (из кости)	105,00	100,00													
масло растительное	2,00	2,00													
масло сливочное	30,00	30,00													
муча овсяная в/с	2,50	2,50													
соль йодированная	0,80	0,80													
Распределительный (тк 305-2011)			180	6,64	6,24	58,10	251,64	0,00	0,01	0,10	0,32	24,24	121,20	23,64	0,70
крупа рис пропаренная	63,00	63,00													

вода питьевая	132,34	132,34													
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Компот с лимоном + Витамины С (ти 348-2011)			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20	0,02	0,00	0,25	6,36	0,00	1,40	0,00
лимон	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	13,58	55,25	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,60	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,80	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	17,00	0,30
ИТОГО:				77,96	71,18	216,90	1563,86	40,79	0,89	0,31	8,62	880,00	907,47	136,35	6,82

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭН, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				17,31	18,13	109,70	663,43	7,94	0,35	0,04	1,02	382,05	541,20	58,45	0,89
Бутерброд с сыром (ти 3-2011)			175/11	3,91	6,64	9,14	112,93	0,00	0,00	0,060	0,04	120,00	96,60	4,20	0,30
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша из пшена молочная с маслом (ти 182-2011)			210/5	5,90	8,13	27,88	204,50	1,17	0,20	0,00	0,03	0,8	180,0	25,10	0,72
пшено	32,00	32,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло сливочное		210,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Кофейный напиток (ти 692-2004)			100	4,60	1,54	35,27	155,20	1,47	0,01	0,00	0,00	190,00	122,00	14,00	0,50
кофейный напиток	2,00	2,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
или молоко концентрированное	45,00	45,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150	0,66	0,38	14,25	85,00	5,30	0,00	0,00	0,05	24,05	15,40	6,75	0,03
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				41,74	36,75	111,73	877,30	19,14	1,07	0,48	3,90	232,03	635,18	166,44	4,81
Пюре из отварной моркови с кукурузой (ти 182/1-2018)			100	1,40	5,50	3,80	68,25	5,50	0,01	0,00	0,00	11,20	31,00	13,00	0,00
кукуруза консервированная	59,40	36,00													
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
морковь с 01.01.-25%	86,88	65,40													

масса отварной моркови		69,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
масло растительное	4,00	4,00													
Рассильник лимонный со сметаной и мясом (утк 47/1-2016)			250/10/5	6,13	8,90	20,53	186,00	6,7	0,05	0,10	0,30	39,00	195,00	24,97	0,39
говядина 1 категории	16,80	16,00													
масса отварного мяса		10,00													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	69,83	52,50													
01.11-31.12 - 30%	75,08	52,50													
01.01-29.02 - 25%	80,85	52,50													
01.03 - 40%	87,68	52,50													
крупа перловая	6,00	6,00													
морковь до 01.01 - 30%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лука репчатая	9,52	8,00													
лимонный лист	0,01	0,01													
зелень петрушки	16,70	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	3,00	3,00													
вода	188,00	188,00													
сметана 13%	3,00	3,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
зелень свежая	1,35	1,00													
Рыба запеченная (тк 337-2004)			100	21,68	12,00	3,43	175,00	1,86	0,05	0,06	0,31	43,00	150,00	27,00	2,20
минтай с/х	128,80	115,00													
или горбуша с/х	149,50	115,00													
масса свежей рыбы		100,00													
масло растительное	1,50	1,50													
соль йодированная	0,80	0,80													
Соус сметанный - лимонный (тк 331-2011)			30	3,20	3,05	0,63	47,22	0,38	0,00	0,02	0,01	14,18	60,00	4,19	0,49
пшеничная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
сметана	7,50	7,50													
лука пшеничная с/х	1,50	1,50													
вода	22,50	22,50													
соль йодированная	0,18	0,18													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			180	4,90	5,64	32,41	172,51	2,38	0,90	0,30	1,08	66,00	80,19	39,11	0,88
картофель - 01.09-31.10 - 25%	204,29	153,60													
01.11-31.12 - 30%	219,65	153,60													
01.01-29.02 - 25%	235,54	153,60													
01.03 - 40%	250,51	153,60													
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Компот из свежих яблок + Витамины С (тк 343-2011)			200	0,08	0,08	24,80	57,28	1,50	0,02	0,00	0,25	4,36	43,44	2,25	
яблоки свежие	22,60	20,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													

свар пшес	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	1,95	9,11	10,43	61,04	0,00	0,03	0,00	0,42	47,69	49,35	39,76	0,64		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	16,00	17,00	0,30		
Итого:		39,05	54,88	321,43	1545,73	27,08	1,42	0,54	4,92	614,08	1176,38	124,89	5,61		
7 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Волок, г	Белок, г	Жир, г	Угл, г	Щел, экв	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				32,49	27,45	51,64	654,95	3,87	0,10	0,15	1,90	422,83	400,00	60,23	3,57
Бутерброд с маслом (из 3-2004)			105	1,74	0,32	9,13	95,80	1,92	0,00	0,04	0,03	2,40	22,00	8,00	0,34
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00													
хлеб пшеничный	17,00	17,00													
Холодный суп таргас (сг сгущенным молоком) (из 223-2011)			200,00	36,75	24,13	32,53	520,00	1,93	0,10	0,11	1,87	490,33	356,00	52,83	2,9
творог	145,24	145,24													
молоко сухое	18,97	18,97													
масло сливочное	14,53	14,53													
свар пшес	6,23	6,23													
молоко	60,19	60,19													
масса пшеничная	240														
масло растительное	2,50	2,50													
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00													
Чай с сахаром (из 378-2011)			200	0,01	0,80	9,98	35,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	22,00	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
свар пшес	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной мультизлаковый с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,07	0,08	0,45	22,00	63,60	4,20	0,20
Обед				31,62	31,73	129,43	903,10	21,99	0,27	0,03	4,82	182,18	277,80	102,99	5,91
Горошек зеленый отварной (сгс 183/1-2018)			100	3,10	0,20	6,50	40,00	7,60	0,04	0,01	0,11	22,60	36,00	21,00	0,70
горошек консервированный	104,00	100,00													
Суп-салат с овощами (из 38-2004)			250,10	8,75	13,00	23,4	219,35	10,73	0,04	0,00	0,00	31,86	20,00	31,57	2,97
грудка куриная (без кожи и костей)	16,47	12,20													
масса говяжья продукта		10													
картофель отварной (очищенный)	14,00	14,00													
картофель до 01.01-20%	12,50	10,00													
с 01.01-23%	13,50	10,00													
картофель	9,52	8,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
картофель - 01.09-31.10-20%	99,75	75,00													
01.11-31.12-20%	102,25	75,00													

01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00														
01.03 - 40%	125,25	75,00														
соль йодированная	1,50	1,50														
вода	180,00	180,00														
Плов с мясом (тк 265-2011)			200	15,00	16,30	40,10	351,00	3,15	0,00	0,02	2,28	75,00	50,60	46,39	0,70	
грудка куриная (без кожи и костей)	54,18	67,50														
или говядина 1 категории	84,00	80,00														
мясо мясного мяса		58,00														
крупа рис пропаренный	51,00	51,00														
вода питьевая	110,00	110,00														
соль йодированная	1,50	1,50														
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00														
с 01.01 - 25%	33,25	25,00														
лук репчатый	11,90	10,00														
красители	5,00	5,00														
масло растительное	5,00	5,00														
Компот из ягодно-аблучной смеси (тк 2019)			200	0,78	0,01	24,80	55,88	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02	
ягодно-аблучная смесь	20,00	20,00														
или ягодно-аблучная смесь " Рубина"	20,00	20,00														
сахар песок	12,00	12,00														
вода питьевая	180,00	180,00														
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,79	0,25	13,53	81,40	0,06	0,11	0,00	0,72	35,28	101,76	6,72	0,32	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,26	1,87	16,00	110,00	0,08	0,06	0,00	1,54	7,20	26,00	3,28	0,20	
ИТОГО:				64,11	59,18	181,07	1558,08	25,86	0,37	0,18	6,72	605,01	677,80	163,22	8,58	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Волок, г	Белок, г	Жиры, г	Угл, г	ЭП, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				31,47	34,19	60,12	635,38	3,23	0,78	8,18	6,03	306,71	546,26	52,74	3,18
Бутерброд с колбасой (тк 2-2011)			175/15	1,78	3,91	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	1,05	0,30
батон пшеничный	17,00	17,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
колбаса	15,00	15,00													
Омлет натуральный (тк 219-2011)			200	25,92	28,56	3,71	335,00	0,61	0,60	3,08	3,50	140,31	276,00	33,49	2,40
яйцо куриное	133,20	133,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	77,26	77,20													
масло сливочное		210													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	1,50	1,50													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08

чай черный	0,50	0,50														
сахар песок	12,00	12,00														
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00														
вода питьевая	150,00	150,00														
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и консервантов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,60	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40	
Обез				35,90	34,37	125,53	978,71	8,42	0,20	0,02	4,25	185,00	435,20	98,99	5,24	
Салат "Весенний" (г/кг 39-2016)			100	5,68	8,40	9,55	121,90	8,51	0,03	0,00	2,10	57,00	68,07	23,34	1,09	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	46,58	35,02														
01.11.-31.12. -30%	50,08	35,02														
01.01.-29.02. - 35%	53,93	35,02														
01.03. - 40%	57,43	35,02														
масса отварного картофеля		34,00														
морковь до 01.01.-20%	34,06	27,25														
с 01.01. - 25%	36,34	27,25														
масса отварной моркови		25,00														
филе куриное	20,00	20,00														
масло сливочное	1,35	1,00														
пюре картофельное	26,24	16,00														
масло растительное	5,00	5,00														
Свекольник со сметаной (г/кг 39/1-2016)			250/5	4,66	5,02	20,56	156,00	6,62	0,03	0,02	0,27	48,61	100,70	33,12	2,14	
свекла до 01.01.-20%	75,00	60,00														
с 01.01. - 25%	79,80	60,00														
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	53,20	40,00														
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00														
01.01.-29.02. - 35%	61,60	40,00														
01.03. - 40%	65,60	40,00														
морковь до 01.01.-20%	42,50	10,00														
с 01.01. - 25%	43,30	10,00														
лук репчатый	9,32	8,00														
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,50	2,50														
масло растительное	3,00	3,00														
или масло сливочное	5,00	5,00														
сметана	5,00	5,00														
Гуляш (г/кг 260-2011)			110	19,49	16,79	10,26	195,09	1,05	0,04	0,00	0,99	120,80	200,10	38,30	2,10	
говядина 1 категории	105,00	100,00														
или грудинка куриная (филе без кожи и костей)	135,00	100,00														
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00														
лук репчатый	7,14	6,00														
мука пшеничная в/с	2,00	2,00														

масло растительное	2,00	2,00													
вода питьевая	50,00	50,00													
Макаронные изделия (тк 309 -2011)			180	7,98	10,50	46,50	254,58	8,00	0,05	0,000	1,04	13,49	45,30	10,08	0,50
макарон.	63,00	63,00													
соль йодированная	1,14	1,14													
вода питьевая	216,00	216,00													
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Компот из фруктов сушеных (тк 348-2011)			200	8,45	8,06	20,63	85,98	8,75	0,00	0,00	0,05	15,61	8,00	10,00	0,00
курага	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,60	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	3,29	0,30
ИТОГО:			67,37	68,56	185,65	1614,09	11,65	0,95	0,20	10,28	491,71	951,46	151,73	8,42	

9 день

Наименование блюда	Круты, г	Печы, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭН, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				21,14	17,67	106,06	654,55	7,67	0,25	0,10	1,37	491,25	609,76	74,35	4,33
Бутерброд с сыром (тк 3-2004)			17,10	3,67	5,06	10,66	135,00	0,08	0,00	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	0,30
Батон пшеничный	17,00	17,00													
сыр	10,10	10,00													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (тк 183-2011)			200/5	9,77	7,25	38,19	205,00	0,7	0,05	0,04	0,03	170,0	250,0	41,70	2,80
крупя гречневая	35,00	35,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло слив.		200,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Каша с молоком (тк 382-2011)			200	4,80	4,54	27,80	119,05	1,59	0,01	0,00	0,35	170,00	126,56	13,30	0,80
каша-перлов.	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	14,25	85,00	5,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	0,83
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,03	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				40,95	35,00	125,27	905,00	75,06	1,12	4,90	16,78	321,73	699,95	134,44	5,84

Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			100	2,10	0,17	10,50	42,00	10,00	0,02	0,00	0,10	120,00	33,00	22,00	1,40
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00													
с 01.01 - 25%	144,97	109,00													
масса отварной свеклы		100,00													
измель. свекла	1,35	1,00													
соль йодированная	0,80	0,80													
Суп - пюре овощной с мясом и грибами (тк 104-2018)			250/10	6,87	6,03	11,14	155,00	18,07	0,03	0,30	0,27	48,67	185,00	33,12	0,80
говядина I категории	16,80	16,00													
или грудин с/м (филе без кожи и костей)	16,47	12,20													
масса отварного мяса		10													
картофель - 01.09-31.10. - 25%	119,70	90,00													
01.11-31.12. -30%	124,70	90,00													
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00													
01.03. - 40%	150,30	90,00													
морковь до 01.01. -20%	25,00	20,00													
с 01.01 - 25%	26,60	20,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
бульон из картофеля	100,00	100,00													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													
Рыба, тушеная в томате с овощами (тк 82/1-2017)			110	23,30	17,80	12,50	194,00	4,79	0,05	4,30	13,00	43,00	236,00	31,86	2,20
горбуша с/м ст(филе с кожей без костей)	142,60	100,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	135,00	100,00													
масло растительное	3,00	3,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
морковь до 01.01. -20%	22,50	18,00													
с 01.01 - 25%	23,94	18,00													
кислая паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			100	4,90	5,64	32,41	172,51	2,20	0,90	0,30	1,08	64,00	60,19	39,11	0,88
картофель - 01.09-31.10. - 25%	204,29	153,60													
01.11-31.12. -30%	219,85	153,60													
01.01-29.02 - 35%	234,54	153,60													
01.03 - 40%	256,51	153,60													
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Кисель из свежих ягод (тк 350-2011)			200	0,24	0,00	28,52	145,00	40,00	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02

сиреневая с/м	15,00	15,00														
или брусника	15,00	15,00														
сахар песок	12,00	12,00														
вода питьевая	195,00	195,00														
красный	8,60	8,60														
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,34	0,26	13,90	66,30	0,00	0,08	0,00	0,54	26,40	76,32	5,04	0,24	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,00	116,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	3,29	0,30	
ИТОГО:				62,09	52,67	231,33	1550,00	82,73	1,37	5,00	18,15	812,98	1309,71	298,79	10,17	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Валед, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				13,19	14,44	85,73	644,50	8,01	0,43	0,08	1,02	338,85	329,50	41,40	1,98
Бутерброд с маслом и сыром (тг 3-2011)			175/11	4,08	6,72	9,14	113,92	0,08	0,04	0,060	0,04	85,70	56,10	4,55	0,55
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батош пшеничный	17,00	17,00													
Каши рисовая молочная жидкая (ТК 167-2004)			200/5	6,20	6,90	19,20	250,00	2,6	0,20	0,02	0,03	170,0	128,0	20,30	0,70
крупа рисовая	25,00	25,00													
вода	85,00	85,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Чай с лимоном (тг 377-2011)			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	12,00	12,00													
лимон свежий	2,28	2,00													
Фрукт (исчислено средние пищевые ценности - яблоки, апельсины, груши, мандарины, бананы)			150-200	0,66	0,38	14,25	135,00	5,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	0,80
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	3,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				42,71	36,41	125,44	930,38	56,93	0,36	0,03	3,61	152,55	595,10	89,79	7,30
Салат с огурцами и яблоком (тг 240-19)			100	5,88	4,60	0,28	62,80	0,08	0,00	0,00	0,24	22,60	89,12	4,80	0,00
яблоко хуртовое	40,00	40,00													
огурцы свежие	59,85	57,00													
или огурцы соленные	95,19	57,00													
зелень свежая	2,70	2,00													
соль йодированная	0,90	0,90													
Суп Солнечный день. (тг 124/1-2018)			350/20/5	9,49	8,57	20,05	175,00	12,43	0,05	0,02	0,27	32,00	100,20	33,12	4,00

грудка куриная (без кожи и костей)	32,94	24,40														
масло сливочное (предварительно)		29														
картофель - 01.09-31.10-25%	79,30	60,00														
01.11-31.12-30%	85,80	60,00														
01.01-29.02-33%	92,40	60,00														
01.03-40%	100,20	60,00														
морковь до 01.01-20%	16,25	12,00														
морковь от 01.01-25%	17,29	13,00														
сук. репчатый	11,50	10,00														
лук репчатый	0,01	0,01														
вода	188,00	188,00														
клет. реч. замороженный	6,00	6,00														
масло растительное	3,00	3,00														
масло сливочное	3,00	3,00														
соль йодированная	1,50	1,50														
сметана 15%	5,00	5,00														
Мясные изделия в старинном соусе (ггг 69-2017)			130	15,97	11,83	25,43	219,00	414	0,00	0,00	0,00	25,00	80,02	26,00	1,40	
фарш куриный	26,32	26,00														
фарш говяжий	28,56	28,00														
хлеб мякиш белый 60%	13,50	13,50														
вода питьевая	14,00	11,00														
сук. репчатый	8,57	7,20														
соль йодированная	0,80	0,80														
яйца куриные	3,00	3,00														
уксус столовый 6%	6,00	6,00														
масло о/р		36,00														
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65														
старинный соус		50														
молоко питьевое 2,5%	28,35	27,00														
сыр рассольный твердый	14,30	13,00														
уксус столовый 6%	2,00	2,00														
вода питьевая	13,00	13,00														
масло	0,64	0,50														
Грибы шампиньоны (ггг 67-2011)			180	8,61	9,20	36,34	249,60	0,36	0,20	0,01	0,77	32,24	200,00	11,33	0,64	
грибы шампиньоны	60,00	60,00														
вода питьевая	127,80	127,80														
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00														
соль йодированная	1,80	1,80														
Композит из сворачивания (ггг 10/1-2016)			200	0,02	0,03	13,44	56,58	40,00	0,02	0,00	0,25	7,71	43,44	5,30	0,70	
сметана 20%	20,00	20,00														
сыр рассольный	10,00	10,00														
вода питьевая	200,00	200,00														

Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	2,20	1,87	16,90	110,90	0,00	0,01	0,00	3,54	7,30	28,00	4,20	0,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	1,34	0,26	13,90	68,30	0,00	0,05	0,00	0,54	26,40	76,32	5,04	0,24
ИТОГО:		55,90	50,85	211,17	1574,88	64,94	0,79	0,11	4,63	491,40	924,60	131,19	9,28

11 день.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				8,74	15,49	78,70	645,00	3,79	0,07	0,13	1,68	292,40	293,86	43,40	1,08
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)			1709/15	1,76	3,91	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,10	4,50	1,05	0,30
батон пшеничный			17,00	17,00											
масло сливочное 72,5 %			5,00	5,00											
повидло			13,00	13,00											
Каша молочная " Дружба" (тк 42/1-2016)			200/5	5,43	10,30	45,45	260,00	1,17	0,03	0,01	0,05	170,0	150,00	32,55	0,70
молоко питьевое 2,5% жирности			96,00	96,00											
овся			86,00	86,00											
крупа рисовая круглая			12,00	12,00											
крупа пшено			13,00	13,00											
сахар песок			5,00	5,00											
соль йодированная			0,90	0,90											
масло сливочное 72,5 %			5,00	5,00											
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08
чай черный			0,30	0,30											
сахар песок			12,00	12,00											
молоко питьевое 2,5% жирности			50,00	50,00											
вода молоко концентрированное			20,00	20,00											
вода питьевая			130,00	130,00											
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,48
Обед				26,27	32,70	102,14	887,60	41,51	0,10	0,10	3,70	108,04	251,56	107,54	5,88
Винегрет овощной (тк 67-2011)			100	1,56	4,00	6,93	85,00	3,13	0,06	0,00	0,56	18,44	14,40	7,52	0,64
картофель - 01.09-31.10 - 25%			30,72	25,10											
01.11-31.12 - 30%			33,03	23,10											
01.01-29.02 - 35%			35,57	23,10											
01.03 - 40%			38,58	23,10											
Масса отварного картофеля				22,00											
свекла - до 01.01 - 20%			39,51	31,61											
01.01 - 25%			42,04	31,61											
Масса отварной свеклы				29,00											
морковь до 01.01 - 20%			39,51	31,61											

с 01.01 - 25%	36,24	27,23													
Масла отварной моркови		25,00													
морковь замороженная	21,32	13,00													
масло сливочное	1,35	1,00													
лук репчатый	2,14	6,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Суп картофельный со сметаной (г/кг 113/1-2018)			250/5	3,33	6,00	20,21	125,00	10,73	0,00	0,00	0,00	43,00	50,00	31,57	1,00
морковь до 01.01 - 20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
лук репчатый	11,50	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	99,75	25,00													
01.11 - 31.12 - 30%	107,25	25,00													
01.01 - 29.02 - 33%	115,50	25,00													
01.03 - 40%	125,25	25,00													
лакомый лист	0,01	0,01													
сметана 15%	5,00	5,00													
вода питьевая	188,00	188,00													
Говядина тушеная с овощами (г/кг 109-2018)			110	15,69	17,00	8,39	275,00	3,65	0,01	0,00	0,70	16,97	101,00	30,26	2,00
говядина 1 категория	105,00	100,00													
морковь до 01.01	32,50	25,00													
морковь с 01.01	34,58	25,00													
лук репчатый	2,14	6,00													
замороженный горошек консервированный	18,94	11,00													
томатная паста (без консервантов и стабилизаторов)	3,00	3,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	2,00	2,00													
вода питьевая	20,00	20,00													
Картофель отварной с маслом сливочным (г/кг 125-2011)			180	3,05	3,73	35,60	166,50	21,00	0,01	0,10	0,90	14,67	60,15	31,59	1,14
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	238,36	179,22													
01.11 - 31.12 - 30%	256,28	179,22													
01.01 - 29.02 - 33%	276,00	179,22													
01.03 - 40%	299,30	179,22													
масло сливочное 72,5 %	6,50	6,50													
соль йодированная	1,60	1,60													
Компот из брусники (г/кг 226-2019)			200	0,14	0,10	15,61	65,00	3,00	0,01	0,00	0,00	7,76	0,90	1,40	0,02
брусника	20,00	20,00													
вода	180,00	180,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	4,20	0,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,27	0,11	12,03	61,04	0,00	0,06	0,00	0,42	47,09	57,55	39,76	0,64

Итого:			35,0	48,2	180,8	1563,0	-45,3	9,2	0,2	5,4	406,4	544,6	150,9	7,0	
12 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование питательных веществ							
			Вода, г	Белок, г	Жиры, г	Угл, г	Эн, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Закуска				32,17	30,65	74,93	688,89	5,31	0,13	0,15	1,90	661,73	520,00	72,83	3,77
Бутерброд с маслом (тс 3-2004)			170	2,07	3,98	9,13	99,44	1,92	0,06	0,04	0,03	2,40	22,00	0,00	0,34
масло сливочное 72,5 %			6,00	6,00											
батон слоистый			17,00	17,00											
Закуска из овощей (тс 223-2019)			200/15	25,5	24,13	30,53	380,00	1,92	0,12	0,11	1,87	409,33	376,00	58,83	2,9
овощи			190,40	185,67											
яблоко зеленое			6,67	6,67											
крупяная каша			14,00	14,00											
сметана 15%			16,00	16,00											
масло растительное			8,00	8,00											
масло подсолнечное				231,34											
сметана 15%			6,00	6,00											
масло растительное			1,30	1,30											
молоко сгущенное с сахаром 8,5%			15,00	15,00											
Кофейный напиток (тс 692-2004)			200	4,00	2,54	35,27	155,20	1,07	0,01	0,08	0,00	190,00	122,00	14,00	0,50
кофейный напиток			2,00	2,00											
молоко сгущенное			100,00	100,00											
сахар песок			12,00	12,00											
молоко сгущенное 2,5% жирности			100,00	100,00											
сахар песок			10,00	10,00											
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,08	0,07	0,00	0,45	22,00	83,60	4,20	0,20
Обед				26,59	28,06	141,62	996,20	117,44	6,40	0,06	2,83	360,50	754,70	107,00	2,10
Пюре из отварной свеклы с маслом (тс 192-2018)			100	1,50	3,97	6,33	83,27	9,51	0,01	0,08	0,10	59,97	35,00	22,00	1,40
свекла - до 01.01 - 20%			108,09	94,47											
с 01.01 - 25%			126,60	94,47											
масло сливочное				86,67											
картофель			10,10	10,00											
молоко сгущенное			1,35	1,00											
масло растительное			3,30	3,30											
соль йодированная			0,60	0,60											
Суп картофельный с лапшой и маслом (тс 223-2019)			250/10/10	4,94	5,60	30,58	185,00	9,00	0,05	0,00	0,00	55,00	265,00	40,27	0,00
свекла 1 сорт			16,80	16,00											
масло сливочное				20,00											
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%			96,50	90,00											
01.11 - 31.12 - 30%			71,50	90,00											
01.01 - 29.02 - 35%			77,00	90,00											

01.03. - 40%	83,50	80,00													
горох лущильный	20,00	20,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,60	5,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
морковь до 01.01. - 20%	18,21	13,00													
с 01.01. - 25%	17,29	13,00													
соль йодированная	1,50	1,30													
вода	175,00	175,00													
клубника	16,00	10,00													
Топленое масло (тк 41/1-2017)			100	10,47	9,92	20,57	185,60	1,06	0,0	0,0	0,0	12,49	10,50	22,31	17,50
фарш говяжий	37,74	37,00													
фарш куриный	37,74	37,00													
лук репчатый	16,66	14,00													
крутой рис пропаренный	10,00	10,00													
хлеб кукурузный	3,00	3,00													
мука пшеничная в/с	8,00	3,00													
масло п/ф		118,00													
масло растительное	0,70	0,70													
Кипура тушеная (тк 139-2011)			180	4,79	6,20	30,00	119,99	89,04	0,01	0,06	0,008	151,00	85,00	41,23	0,00
картофель очищенный	237,00	189,00													
морковь до 01.01. - 20%	22,50	18,00													
с 01.01. - 25%	23,54	18,00													
лук репчатый	14,38	12,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
мука пшеничная в/с	1,20	1,20													
соль йодированная	1,20	1,20													
масло растительное	3,60	3,60													
куриная печень (без консервантов и красителей)	3,60	3,60													
Компот из яблок тушеных (тк 348-2011)			200	0,45	0,06	15,06	85,98	0,75	0,09	0,00	0,05	15,61	0,00	10,00	0,00
яблоки	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,50	44,00	127,20	8,40	0,40
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	4,20	0,10
ИТОГО:				58,76	58,71	216,55	1595,89	122,75	0,53	0,21	4,71	962,23	1274,70	179,83	5,87

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭД, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Запеканка				35,29	38,34	51,43	633,25	2,28	0,71	0,12	4,25	407,11	544,04	54,35	2,10
Бутерброд с сыром (тк 3-2004)			17/10	3,67	5,86	10,66	135,80	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	0,30
батон пшеничный	17,00	10,00													
сыр	10,70	10,00													
Омлет натуральный (тк 216-2011)			200	25,92	28,56	3,71	335,09	0,61	6,60	0,06	3,50	140,31	276,09	33,49	2,40
яйца куриные	133,20	133,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	77,20	77,20													
соль водородная	1,07	1,07													
масло подсолнечное		219													
масло растительное	1,50	1,50													
Кисель с малиной (тк 282-2011)			200	4,80	4,54	27,80	119,05	1,59	0,01	-0,00	0,35	170,00	120,56	13,30	0,40
сахар-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,90	0,18	9,26	44,20	0,09	0,06	0,00	0,36	17,60	50,88	3,36	0,16
Обед				36,81	27,78	144,17	942,36	16,35	0,16	0,00	3,43	208,39	294,59	103,82	1,94
Нарезка из отварной моркови (тк 224-2019)			100	1,22	0,07	6,52	38,15	3,27	0,02	0,00	0,26	29,43	30,97	24,85	0,40
морковь до 01.01.-20%	136,25	109,00													
« 01.01.-25%	144,97	109,00													
масса отварной моркови		100,00													
кетчуп свежий	1,33	1,00													
соль водородная	0,60	0,60													
Суп картофельный с мясными фрикадельками (тк 104-2011)			250/20	7,75	7,00	30,4	192,35	10,73	0,00	0,00	0,00	43,00	60,00	31,57	0,20
морковь до 01.01.-20%	14,75	15,00													
« 01.01.-25%	19,95	15,00													
суп ржаной	11,90	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10.-25%	99,75	75,00													
01.11.-31.12.-30%	107,25	75,00													
01.01.-29.02.-35%	115,50	75,00													
01.03.-40%	125,25	75,00													
соль водородная	1,50	1,50													
лавровый лист	0,01	0,01													
вода	180,00	180,00													
Фрикадельки															
фарш промышленного производства куриный	11,73	11,50													
фарш промышленного производства говяжий	11,73	11,50													
суп ржаной	2,14	1,80													
яйца куриные	1,30	1,30													

сахар белый	12,00	13,00													
масло подсолн. 2-3% жирности	60,00	50,00													
или масло какао/термостойкое	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	50	2,24	8,44	23,18	110,50	0,00	0,14	0,00	0,00	44,00	127,20	8,40	0,40		
Фрукт (исключая средние пищевые продукты - яблоки, апельсины, груши, инжир, бананы)	150-200	0,68	0,38	14,25	46,70	5,30	0,01	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	0,03		
Общ.		26,67	25,05	103,51	913,98	67,30	0,20	0,06	3,45	161,63	688,96	101,23	2,60		
Салат с овощами и яйцом (г/кг 240-13)	100	3,08	4,60	0,28	61,80	0,00	0,00	0,00	0,24	22,00	69,12	4,40	0,00		
яйцо куриное	40,00	40,00													
огурцы свежие	50,00	50,00													
или огурцы соевые	65,19	57,00													
помидоры свежие	2,70	2,00													
соль йодированная	0,90	0,90													
Рыбный суп (г/кг 101-2018)	250/40	6,50	7,20	25,18	187,00	15,30	0,02	0,01	0,25	56,70	100,20	29,73	0,00		
карбонат св/к (филе и кости без костей)	43,16	43,00													
или мясной св/к (филе и кости без костей)	64,80	48,00													
или св/к (филе без кожи и костей)	78,72	48,00													
косточки морской рыбы		40,00													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,90	50,00													
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00													
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00													
01.03-40%	83,50	50,00													
крупа перловая или рисовая	7,50	7,50													
морковь до 01.01-20%	12,50	10,00													
морковь от 01.01-25%	13,50	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	3,00	3,00													
вода	213,00	213,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Жареное по-домашнему с мясом (г/кг 436-2004)	200	10,63	10,86	25,45	387,00	7,00	0,01	0,05	0,47	24,00	323,00	48,00	1,20		
свинина курная (филе без кожи и костей)	47,50	50,00													
или говядина 2 категории	67,20	64,00													
или свинина 2 категория		48,00													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	139,60	130,00													
01.11-31.12 - 30%	121,60	120,00													
01.01-29.02 - 35%	106,48	120,00													
01.03-40%	200,00	120,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
морковь до 01.01-20%	30,00	24,00													
морковь с 01.01-25%	31,92	24,00													

пшеничная паста	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	15,00	15,00													
Коммент из ассортимента (ггг 10/1-2016)			200	0,02	0,00	13,34	56,68	40,00	0,02	0,00	0,25	7,71	43,44	5,30	0,70
сметана 10%	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,80	110,80	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	4,20	0,50
ИТОГО:				40,5	40,3	186,0	1536,8	64,3	0,4	0,2	6,2	574,8	1131,3	148,7	2,1

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Валов, г	Белок, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак:				14,25	13,50	84,86	601,74	4,69	0,17	0,07	0,97	396,40	514,20	38,96	1,54
Бутерброд с маслом (ггг 3-2004)			17,5	1,73	3,32	9,13	95,00	1,92	0,00	0,04	0,03	2,40	22,00	0,80	0,34
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Батон пшеничный	17,00	17,00													
Суп мясной с макаронными изделиями (ггг 120-2011)			200,5	5,68	7,20	17,30	180,00	1,30	0,02	0,03	0,04	160,00	243,00	16,56	0,30
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода	110,00	110,00													
макаронные изделия	16,00	16,00													
сахар песок	1,20	1,20													
соль йодированная	0,37	0,37													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Кофейный напиток (ггг 692-2004)			200	4,60	3,54	35,27	155,20	1,47	0,01	0,00	0,00	190,00	122,00	14,00	0,50
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,27	0,11	12,63	61,04	0,00	0,06	0,00	0,42	47,00	57,55	39,76	0,64
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				23,62	20,35	119,11	902,70	15,38	1,05	0,36	3,55	156,80	471,95	91,30	2,22
Горюшек железный отварной (ггг 103/1-2018)			100	3,10	0,20	6,50	40,00	7,60	0,04	0,01	0,11	22,60	36,00	21,00	0,70
горюшек железированный	154,00	100,00													
Свекольник со сметаной (ггг 30/1-2016)			250,5	4,66	5,02	20,56	156,00	6,62	0,03	0,02	0,27	48,61	100,20	33,12	2,14
свекольник до 01.01 - 2016	75,00	60,00													
с 01.01 - 2016	79,60	60,00													
картофель - 01.09-31.10 - 2016	55,20	40,00													

01.11-31.12.-30%	53,20	40,00													
01.01-29.02.-35%	61,80	40,00													
01.03.-40%	66,80	40,00													
с 01.01-20%	12,50	10,00													
с 01.01-25%	13,20	10,00													
с 01.01-30%	9,52	8,00													
топленое масло без консервантов и красителей	2,50	2,00													
масло растительное	5,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	3,00													
сметана	5,00	5,00													
Хлебцы по рецептам с сухим сметанным топпингом (тис 58-2017)	110	12,00	12,20	28,50	226,00	3,08	0,00	0,05	0,03	20,24	210,00	20,61	0,10		
гербула с/м б/с (факт без воды и соли)	65,32	40,00													
или том. с/м б/с (факт без воды и соли)	75,44	40,00													
или манная с/м (факт без воды и соли)	63,10	40,00													
фарш куриный	25,09	24,40													
сукр. растительный	9,53	8,00													
соль безводная	0,80	0,80													
яйца куриные	3,00	3,00													
сукр. лактозный	7,00	7,00													
масло подсолнечное		26,00													
масло растительное	1,00	1,00													
Сухое сметанно-топпинг (тис 331-2011)		30													
сметана	5,00	5,00													
масло топленое	3,00	3,00													
сукр. лактозный с/с	2,00	2,00													
масло	26,00	26,00													
соль безводная	0,15	0,15													
Пюре картофельное (тис 312-2011)	180	4,90	5,64	32,41	172,51	2,20	0,00	0,30	1,00	66,00	86,19	39,11	0,30		
картофель - 01.09-31.10.-25%	204,29	153,60													
01.11-31.12.-30%	219,65	153,60													
01.01-29.02.-35%	236,54	153,60													
01.03.-40%	256,51	153,60													
молоко топленое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72,5%	6,00	6,00													
Кондитерские смеси «Berasoon C» (тис 342-2011)	200	0,08	0,08	24,80	57,28	2,50	0,02	0,00	0,25	4,36	43,44	2,25			
молочная смесь	22,60	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением отрубей и минерализ	30	1,34	0,26	13,90	66,30	0,00	0,08	0,00	0,53	26,30	76,32	5,04	0,24		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением отрубей и минерализ	50	2,30	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	3,29	0,30		
ИТОГО:			37,87	33,85	203,97	1564,00	20,07	1,22	0,43	4,52	553,20	986,15	130,26	2,10	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Вода, г	Белок, г	Жиры, г	Угле, г	ЭН, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								C, мг	B1, мг	A, мкг	E, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Закуска				11,63	15,75	89,04	644,68	1,28	0,26	0,18	1,92	313,18	401,24	48,78	1,78
Горький бисквит с сахаром (т/к 127-2019)			25,45	4,53	6,62	13,39	131,62	0,68	0,04	0,000	0,04	79,20	96,60	4,20	0,30
бисквит сухарный	15,18	15,00													
масло сливочное	25,00	25,00													
Каша из пшеницы перловой с маслом (т/к 182-2011)			200/10	4,40	8,60	37,88	295,00	1,17	0,05	0,0	0,8	170,0	130,0	25,1	0,70
крупы перловая	25,00	25,00													
вода	35,00	35,00													
молоко цельное 2,5% жирности	65,00	65,00													
сахар песок	5,00	5,00													
соль поваренная		200,00													
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00													
Чай с сахаром (т/к 378-2011)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	31,10	22,00	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			60	2,69	0,83	27,79	132,60	0,00	0,17	0,00	1,08	52,30	152,64	10,68	0,48
Овощ				15,12	18,14	80,83	891,28	18,19	0,16	0,06	2,44	185,46	588,10	95,09	1,04
Салат из свежих помидоров и огурцов т/к 24-2010			180	0,03	5,15	10,00	65,00	6,20	0,01	0,00	0,00	16,25	29,78	15,98	0,50
помидоры свежие (круглые)	49,35	47,00													
или помидоры свежие (парниковые)	49,35	47,00													
огурцы свежие	1,35	1,00													
огурцы свежие (круглые)	26,75	25,00													
или огурцы свежие (парниковые)	26,75	25,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Суп - пюре овощной с маком и зеленью (т/к 104-2018)			250/10	5,87	7,00	11,14	188,00	12,80	0,03	0,30	0,27	48,61	205,00	35,42	0,80
овощная I категории	16,80	16,00													
масло сливочное высшего качества		10,00													
картофель - 01.09-01.10 - 25%	119,70	90,00													
01.11-01.12 - 30%	128,70	90,00													
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00													
01.03 - 40%	150,30	90,00													
морковь до 01.01 - 20%	25,00	20,00													
с 01.01 - 25%	26,60	20,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
молоко цельное 2,5% жирности	50,00	50,00													
бульон из картофеля	100,00	100,00													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													

соль поваренная	1,50	1,50													
соль поваренная	15,00	10,00													
Рыба замороженная по-русски (тк 354-2004)			200	10,20	10,80	20,30	375,00	3,24	0,06	0,06	0,31	43,60	456,00	27,00	0,00
горбуша с/м без головы и костей	142,00	100,00													
лосось микс с/м (филе без костей и костей)	125,00	100,00													
картофель - 01.01-01.10 - 25%	102,81	77,30													
01.11-01.12 - 30%	110,54	77,30													
01.01-01.02 - 35%	119,64	77,30													
01.03 - 40%	129,09	77,30													
картофель старого картофеля		75,00													
картофель	45,00	45,00													
картофель молодой	4,50	4,50													
картофель молодой	1,50	1,50													
картофель 15%	3,00	3,00													
картофель молодой	1,50	1,50													
Каша из пшеничной крупы (тк 348-2011)			200	0,45	0,86	20,63	85,38	0,75	0,00	0,00	0,05	15,61	0,00	10,00	0,00
крупы	15,00	15,00													
сваренная	12,00	12,00													
картофель	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,34	0,26	15,90	66,30	0,00	0,08	0,00	0,34	26,40	76,32	5,04	0,24
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	1,20	1,87	16,00	310,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,80	3,25	0,30
Итого:				26,75	33,89	109,87	1535,68	11,47	0,42	0,16	4,36	421,56	980,34	135,78	2,82

17 день

Наименование блюда	Круто, г	Пюре, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Вода, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	Щел, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								C, мг	B1, мг	A, мкг	E, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Запеканка				15,56	16,74	91,16	661,14	3,68	0,39	0,18	2,62	451,25	507,76	85,45	1,76
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			175/11	3,91	6,64	9,14	125,00	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	0,55
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
хлеб пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая пшенично-ячменная (ТК 167-2004)			200/10	7,20	8,60	30,20	253,00	2,6	0,20	0,04	0,03	180,0	130,0	26,30	0,70
крупы ячменя	25,00	25,00													
крупы	85,00	85,00													
молоко пастеризованное 2,5% жирности	90,00	90,00													
сахар песок	5,00	5,00													
молоко пастеризованное 72,5%	10,00	10,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	7,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,30	0,08
чай черный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко пастеризованное 2,5% жирности	50,00	50,00													

или мелко концентрированное	20,00	20,00														
вода питьевая	150,00	150,00														
Фрукт (иссчитана средняя рыночная стоимость - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			100-150	0,66	0,38	14,25	85,00	5,30	0,00	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	0,03	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием отрубей и отрубей			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,50	44,09	127,20	8,40	0,40	
Обез				25,75	29,11	112,76	866,45	27,23	0,18	0,23	3,20	167,11	620,76	103,22	2,26	
Нарезка из отварной свеклы с маслом (тис 192-2018)			100	1,50	3,97	6,33	83,27	9,52	0,01	0,08	0,10	59,97	35,00	23,09	1,40	
свекла - до 01.01 - 20%	118,09	94,47														
с 01.01 - 25%	125,85	94,47														
масса отварной свеклы		86,67														
сир-сладкий	10,10	10,00														
масло сливочное	1,35	1,00														
масло растительное	3,30	3,30														
Рассольник ленинградский со свеклой и маслом (тис 47/1-2016)			250/105	6,13	8,00	20,53	186,00	6,7	0,05	0,10	0,30	39,00	195,00	24,07	0,30	
говядина 1 категория	16,80	16,00														
масса отварного мяса		10,00														
картофель - 01.09-31.10 - 35%	69,83	52,40														
01.11-31.12 - 30%	75,08	52,50														
01.01-29.02 - 35%	80,85	52,50														
01.03 - 40%	87,68	52,50														
каротель перловая	6,00	6,00														
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00														
с 01.01 - 25%	13,30	10,00														
лук репчатый	9,52	8,00														
лавровый лист	0,01	0,01														
сезон соль	16,70	10,00														
масло растительное	3,00	3,00														
или масло сливочное	5,00	5,00														
вода	188,00	188,00														
сметана 15%	5,00	5,00														
масло сливочное	1,35	1,00														
Оливное рагу с маслом (тис 57/2-2017)			200	13,80	15,00	31,20	365,00	10,50	0,01	0,046	0,47	24,02	245,00	48,89		
грудка (филе без кожи и костей)	101,25	75,00														
масса готового мяса		60,00														
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00														
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00														
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00														
01.03 - 40%	83,50	50,00														
морковь до 01.01 - 20%	31,25	25,00														
с 01.01 - 25%	33,25	25,00														
картофель б/кожицы	87,50	70,00														
лук репчатый	14,38	12,00														
томатная паста	5,00	5,00														

соль йодированная	1,50	1,50													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
Каша из ячменно-овсяной смеси (тк 344-2011)			200	0,78	0,01	24,80	55,85	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
ячменно-овсяная смесь	20,00	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	3,29	0,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,34	0,28	13,90	66,30	0,00	0,08	0,00	0,54	26,40	76,32	5,04	0,24
ИТОГО:				41,31	45,85	203,92	1527,59	35,91	0,57	0,41	5,82	618,36	1128,52	158,67	4,02

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Волокн, г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Этл, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				14,90	15,77	105,60	598,79	4,68	0,24	0,08	1,31	381,40	332,26	47,85	1,90
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)			25,5/15	1,76	3,91	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,90	1,05	0,30
хлеб пшеничный	25,00	25,00													
молоко сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Каша овсяная из молотой крупы (тк 181-2011)			200/5	6,1	6,88	35,80	255,00	1,17	0,06	0,0	0,0	165,0	80,0	25,1	0,30
крупы молотая	25,00	25,00													
вода питьевая	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	95,00	95,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло сливочное		200,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Каша с яблоками (тк 382-2011)			200	4,80	4,54	27,80	119,08	1,59	0,01	0,00	0,35	170,00	120,56	13,30	0,90
каша-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, малина, банан)			150-200	0,66	0,38	14,25	85,00	5,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	0,03
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				29,29	36,62	150,67	881,93	25,50	1,09	0,35	1,49	270,25	668,14	143,66	2,12
Нарезка из отварной моркови с кукурузой (стк 182/1-2018)			100	1,60	5,50	3,50	68,25	5,50	0,03	0,00	0,00	11,20	31,00	13,00	0,00
кукуруза консервированная	59,40	36,00													
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
морковь с 01.01.-25%	86,98	65,40													

масса отварной моркови		40,00														
кетчуп свежий	1,35	1,00														
масло растительное	4,00	4,00														
Суп с макаронными изделиями и мясом (тк 217-2006)			250/15	4,76	8,00	35,01	221,00	12,09	0,08	0,60	0,00	41,00	243,00	24,07	0,30	
говядина 1 категория	25,20	24,00														
масса отварного мяса		15,00														
макаронные изделия	13,00	13,00														
морковь до 01.01.-20%	18,75	18,00														
с 01.01.-25%	19,93	15,00														
картофель - 01.09.-31.10.-25%	79,80	60,00														
01.11.-31.12.-30%	85,80	60,00														
01.01.-29.02.-35%	92,40	60,00														
01.03.-40%	100,20	60,00														
лук репчатый	9,12	8,00														
пшеничный лист	0,01	0,01														
масло растительное	3,00	3,00														
жир масло сливочное	5,00	5,00														
соль	1,50	1,50														
вода	190,00	190,00														
Суп-пюре рыбное (тк 268-2011)			100	13,42	15,40	36,10	184,09	2,71	6,08	6,85	0,45	90,00	230,40	23,03	0,06	
треска филе с/л (филе с кожей без костей)	49,70	35,00														
сом с/л б/т (филе без кожи и костей)	24,60	15,00														
молоко питьевое 2,5% жирности	4,65	4,65														
хлеб пшеничный	10,30	10,30														
яйца куриные	6,10	6,10														
морковь до 01.01.-20%	42,93	34,34														
морковь с 01.01.-25%	43,67	34,34														
масса отварной моркови		31,50														
лук репчатый	12,85	15,00														
масло растительное	1,00	1,00														
масса пшеничной муки		118														
супе сметанно-томатный (тк 331-2011)			30	3,20	3,05	8,63	47,22	0,38	0,00	0,02	0,04	14,18	50,00	4,19	0,49	
сметана	4,50	4,50														
мука пшеничная в/с	1,50	1,50														
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00														
соль йодированная	0,20	0,20														
вода питьевая	25,50	25,50														
Пюре картофельное (тк 312-2011)			180	4,90	5,64	32,41	172,51	2,20	0,50	0,30	1,08	66,00	80,19	39,11	0,88	
картофель - 01.09.-31.10.-25%	204,29	153,60														
01.11.-31.12.-30%	219,65	153,60														

01.01-29.02- 35%	236,34	193,80													
01.03- 40%	256,31	193,80													
молоко цельное 2,5% жирности	28,35	27,80													
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Компонент из бухгалтерии (г/кг 226-2019)			200	0,14	0,10	15,61	65,06	2,00	0,01	0,00	0,00	7,75	0,00	1,40	0,00
булочки	20,00	20,00													
яйца	180,00	180,00													
свар. масло	12,00	12,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,08	110,80	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	1,29	0,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,27	0,11	12,03	61,84	0,00	0,00	0,00	0,42	47,00	57,55	39,76	0,64
Итого:			44,19	52,39	256,27	1480,74	30,18	1,90	0,43	5,50	750,00	1000,48	350,00	3,92	

19 день.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Вода, г	Белок, г	Жир, г	Угл., г	ЭН, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				22,57	17,18	105,06	670,70	4,74	0,15	0,19	3,56	656,40	514,95	62,60	1,24
Булочки с маслом (г/кг 2-2004)			17,5	1,73	2,32	9,13	95,80	1,92	0,00	0,04	0,03	2,48	22,80	0,00	0,34
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
булочки пшеничные	12,00	12,00													
Каша овсяная (г/кг 102-2018)			200	14,00	10,88	37,56	310,00	1,35	0,00	0,15	2,63	420,00	243,75	40,20	0,80
каша	161,00	160,00													
масло растительное	25,33	25,33													
свар. каша	12,67	12,67													
свар. масло	20,00	20,00													
масло сливочное	17,33	17,33													
масло сливочное 72,5%		235,33													
масло растительное	5,07	5,07													
масло растительное	2,30	2,30													
свар. каша	2,00	2,00													
Кофейный напиток (г/кг 692-2004)			200	4,60	2,54	35,23	155,28	1,47	0,01	0,00	0,00	190,00	121,00	14,00	0,50
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода кипяченая	100,00	100,00													
свар. каша	12,00	12,00													
молоко цельное 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				25,92	30,09	150,42	926,88	33,21	0,24	0,02	4,50	225,24	825,14	150,00	3,20
Пюре из овощей с маслом растительным (г/кг 220-2019)			100	0,70	5,00	1,90	79,10	7,00	0,05	0,00	0,10	17,00	41,20	17,00	0,00
овощи свежие грунтовые	98,70	94,00													
или овощи свежие парниковые	98,70	94,00													
масло растительное	6,00	6,00													

молоко	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
гидролизованная кислота	0,06	0,06													
молоко питьевое	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	2,24	8,44	23,16	118,58	0,00	0,14	0,00	0,50	44,00	127,20	8,40	0,40		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	2,20	1,87	16,08	110,00	0,00	0,01	0,08	1,54	7,20	26,00	3,29	0,30		
ИТОГО:		48,48	47,27	255,48	1597,58	37,95	0,19	0,11	8,06	881,64	1340,09	280,00	4,44		
20 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Витамин, г	Белок, г	Жир, г	Угл, г	Экв, экв	Витамины				Минералы, мг			
Закуска				14,64	15,69	83,21	580,24	1,95	0,25	0,18	2,57	393,20	682,36	64,10	2,38
Бутерброд с маслом и сыром (из 3-2011)			17,511	4,08	6,72	9,14	129,10	0,08	0,04	0,08	0,04	79,20	96,60	4,20	1,20
молоко сгущенное 72,3%	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
масло сливочное	17,30	17,00													
Каша жидкая молочная гречневая (из 182-2011)			200,00	6,77	7,25	36,5	265,00	1,17	0,06	0,04	0,03	198,0	328,0	41,70	0,70
гречка гречневая	25,00	25,00													
вода	85,00	85,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00													
сахар песок	5,00	5,00													
соль поваренная		200,00													
молоко сгущенное 72,3%	10,00	10,00													
Чай с молоком и сахаром (из 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,05	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08
чай зеленый	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко сгущенное 2,5% жирности	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	2,24	8,44	23,16	118,58	0,00	0,14	0,00	0,50	44,00	127,20	8,40	0,40		
Обед				29,80	34,91	169,90	918,16	21,65	0,23	0,02	3,73	250,00	767,06	86,98	1,74
Горошек зеленый отварной (из 183/1-2015)			100	3,18	0,20	6,50	40,00	7,60	0,04	0,01	0,11	22,60	36,00	21,00	0,70
горошек консервированный	154,00	100,00													
Суп с рыбными консервами (из 52/1-2016)			250,40	6,10	7,50	37,00	155,00	10,58	0,04	0,01	0,25	56,70	280,00	29,73	0,80
консервы рыбные	40,00	40,00													
картофель - 01.09.31.10 - 25%	93,10	70,00													
01.11.31.12 - 30%	100,10	70,00													
01.01.20.02 - 35%	102,80	70,00													
01.03 - 40%	116,50	70,00													
картофель до 01.01-20%	18,70	15,00													

морковь от 01.01.-25%	19,95	15,00													
крупя пшено	5,00	5,00													
лимонный лист	0,01	0,01													
лук репчатый	11,50	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	180,00	180,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Азу (тк 402-2006)			100	9,90	14,50	25,20	235,00	1,05	0,01	0,00	0,00	46,00	260,00	15,59	
говядина 1-категории	105,00	100,00													
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	135,00	100,00													
картофель (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
огурцы соевые	13,56	8,00													
мука пшеничная в/с	2,59	2,50													
масло растительное	2,00	2,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода питьевая	40,00	40,00													
Макароны отварные (тк 309-2011)			180	7,98	10,50	46,50	254,58	0,09	0,05	0,000	1,84	13,49	45,30	10,08	6,90
макароны	63,00	63,00													
соль йодированная	1,14	1,14													
вода питьевая	216,00	216,00													
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Компот из свежих плодов + Витамины С (тк 342-2011)			200	0,00	0,00	24,80	57,28	2,50	0,00	0,00	0,25	4,36	43,44	2,25	
яблоки свежие	22,60	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	3,29	0,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,34	0,26	13,90	66,30	0,00	0,00	0,00	0,54	26,40	76,32	5,04	0,24
ИТОГО:				44,4	50,6	253,1	1495,4	23,6	0,5	0,2	7,0	750,0	1449,4	151,1	4,1
Соль йодированная в расчете на 1 день		4,20	4,20												
ИТОГО в среднем за 20 дней				51,56	50,78	208,13	1558,30	40,82	0,81	0,51	6,94	675,35	1072,44	174,20	10,59
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 до 18 лет (60% от суточной потребности)				54,00	52,90	218,85	1558,28	40,00	0,80	0,51	6,85	685,71	1028,00	171,42	10,71
Соотношение белков, жиров, углеводов				1	1	4									
Исполнитель: главный технолог	Горбанева Н.А.														
Дата: 25 марта 2019 год															

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню
горячие завтраки и обеды для детей с 12 до 18 лет, сезон осени-весна**

горячие завтраки и обеды для детей с 12 до 18 лет, сезон осеи-весна																												
№	Наименование	Норма продукта в г, мл, шт на 1 образовательного заведения(по СанПиН 2.4.5.2409- 06)	Порций на сутки	Норма в день, с погрешн.обед (%)	Фактически съедено, г*																		в % к норме	в % к норме	в % к норме			
					Дни																							
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
1	Хлеб пшеничный**	200	80	80	17	55	109	117	87	117	42	72	52	94	112	27	67	117	67	30	117	135	75	117	1697	85	96	
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	120	60	72	25	35	45	33	25	60	31	78	25	30	20	42	103	55	60	30	30	50	30	30	753	38	96	
3	Мука пшеничная*	20	60	12	2	8	43	2,5	5	2	5	10	10	10,9	6	3,2	2,9	1,0	10	10	10,0	10,0	33,0	3,0	178	9	96	
4	Крупы, бобовые	60	60	30	55	0	60	26	63	30	31	0	35	81	25	20	0	0	0	25	25	0	65	35	652	28	96	
5	Макаронные изделия****	20	60	12	0	18	0	83	20	0	14	0	0	0	0	0	0	18	0	0	13	0	63	107	18	96		
6	Картофель (нетто)	168	60	113	50	198	25	70	25	206	75	40	244	60	254	56	75	170	194	187	103	214	25	70	2316	116	103	
7	Овощи свежие, зелень (нетто)	320	60	182	142	186	205	34	137	103	216	158	177	30	103	262	68	57	235	126	201,00	178	181	102	3069	166	96	
8	Фрукты (плоды) свежие****	185	60	111	200	220,0	0	15	20	220	20	103	220	220	200	0	150	220	20		200	170		30	2216	106	98	
9	Фрукты (плоды) сушен*	20	60	12	20	0	15	0	20		0	0	0	0	20	20	20	0	0	20	20	0	20	0	177	9	96	
10	Сахар	45	60	27	41	20	29	20	20	24,8	20	20	25	20	20	20	27	27	25	25	20	25	20	20	449	22	96	
11	Кондитерские изделия	15	60	8	0	15	20	0	15	0		15	0	0	15	15	0	0	0	0	15	0	0	113	6	96		
12	Кефир***	1,2	60	1	2,0	0	6,0	0	1,6	2,0	0	0	2	1	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	15	1	104	
13	Чай	0,4	60	0	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5	0,26	102	
14	Мясо говяжье	78	60	42	0	40	50	0	15	17	89	100	18	54	100	16	12	64	0	0	19	24	87	100	772	39	86	
15	Куры 1 категория	83	60	32	18	49	43	100	100	0	12	0	0	26	0		100	0	34	16	75	0	43	0	617	31	87	
16	Рыба (филе)	77	60	46	120	0	0	38	109	0	0	0	100	0	0	0	0	48	48	128	0	74		48	709	35	95	
17	Молоко (масовая доля 2,5-3,2%)*	300	60	180	158	223	255	148	207	223	60	127	73	223	146	103	270	146	227	145	145	226	103	145	3368	169	96	
18	Творог (масовая доля 9%)	60	60	36	0		180	0	0	0	142	0	0	0	0	187	0	55	0	0	0	0	160	0	705	35	98	
20	Сметана (масовая доля 16%)	10	60	8	8	13	5	12	5	13	0	5	0	5	5	8	13	0	10	3	5	0	13	0	119	6	99	
21	Сыр****	12	60	7	0	10	0	13	0	11	0	0	10	0		10	14	11	0	15	15	0	0	11	118	8	86	
22	Масло сливочное	35	60	21	16	17	16	15	10	15	16	15	10	15	15	12	10	14	20	20	24	15	21	20	340	17	96	
23	Масло растительное	18	60	11	10	10	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	172	9	86	
24	Яйцо куриное*****	40	60	24	0	3	2,5		0	0	17	133	0	43	0	5	38	40	0	0	1	6	13	105	470	24	83	
25	Дрожжи хлебопекарные	3	60	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24	1	89
26	Соль	7	60	4	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	81	4	96

* - фактически съедено в течение периода, указанного в таблице, фактически использовано сырья и ингредиентов производства продукции, указанной в таблице, с учетом потерь

** - фактически использовано сырья и ингредиентов производства продукции, указанной в таблице, с учетом потерь

*** - фактически использовано сырья и ингредиентов производства продукции, указанной в таблице, с учетом потерь

**** - фактически использовано сырья и ингредиентов производства продукции, указанной в таблице, с учетом потерь

***** - фактически использовано сырья и ингредиентов производства продукции, указанной в таблице, с учетом потерь

***** - фактически использовано сырья и ингредиентов производства продукции, указанной в таблице, с учетом потерь

***** - фактически использовано сырья и ингредиентов производства продукции, указанной в таблице, с учетом потерь

***** - фактически использовано сырья и ингредиентов производства продукции, указанной в таблице, с учетом потерь

Аннотация

Примерное 20 дневное меню завтраков разработано для питания детей школьного возраста с 12 лет до 18 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных веществах.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть –М.: Хлебпродинформ, 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –М.: Хлебпродинформ, 2004г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.
- Журнал технико-технологических карт с 2016 года.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при соблюдении санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;

- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица №26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

В меню использованы хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно – минеральными премиксами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционное мясо обязательно подвергается вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- Порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите не более 1 часа;
- При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- При изготовлении картофельного или овощного пюре следует использовать механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды, рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц или в качестве компонента в составе блюд;
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 градусов, слоем не более 2,5-3 см.; запеканки - 20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- Вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении 1:6) без последующей промывки;
- Салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов, вторые блюда и гарниры — не ниже 65 градусов, холодные супы и напитки — не выше 14 градусов.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализоваться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре +2+6 градусов не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару и в пароконвектомате. При приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными нормами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.), СанПин 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

в приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденных Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.



В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

41

листов