Утверждаю:
Генеральный директор
АО «Комбинат школьного питания «Центральный»
Новикова О.А. _____
«18» сентября 2026

Согласовано:
_____
_____
_____
_____

Цикличное 24-х дневное меню (примерное, вариативное) горячих завтраков для питания детей в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет

Тюмень, 2026

Аннотация

Примерное 24-дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – горячее питание.

Нормы потребления рассчитаны для одноразового питания - 25-30 % от рекомендуемой среднесуточной нормы наборов продуктов в соответствии с приложением № 7, таблица № 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мг на ребенка в сутки)» Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения»

Примерное меню разработано в соответствии с вкусовыми предпочтениями детей.

Меню содержит информацию о составе блюд, суммарном объеме блюд за прием пищи, энергетической и пищевой ценности. Расчеты проведены внутри предприятия.

Меню разработано на основании Сборников технологических рецептур и в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.4282-26

В меню включено несколько вариантов блюд, вариативность необходима в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

– Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – «Хлебпродинформ», 2004;

– Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2005;

– Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2011;

– Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Пермь: Уральский институт питания, 2004;

– Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций – Москва, 2022;

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов согласно приложению № 11 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности» СанПин 2.3/2.4.4282-26, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ

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

– Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;

– Свинина постная;

– Полуфабрикаты мясные замороженные промышленного производства;

– Мясо птицы;

– Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные промышленного производства;

– Рыба мороженная, крупная, неразделанная или потрошенная, разделанная на филе, конкретно для данного блюда;

– Полуфабрикаты рыбные промышленного производства замороженные;

– Овощи используются в очищенном виде (полуфабрикат), нормы рассчитаны в соответствии с сезонностью. Также следует учесть, что в меню включены овощи ваккумной сушки, технология сушки позволяет высушить овощи с коэффициентом 1 к 10, т.е. упаковка 12 г

сушёных овощей является полноценной заменой 120 г овощей, при этом в меню овощи либо овощные нарезки, закуски, салаты включены по 80 г. При сушке овощей используется высоолеиновое масло и йодированная соль (0,5%). Включение в рацион сушеных овощей не противоречит действующим санитарным нормам, о чем имеется подтверждение Новосибирского НИИ гигиены Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей человека.

– В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде.

– При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использовано приложение № 11 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности» СанПин 2.3/2.4.4282-26. Не допускаются к реализации продукты, перечисленные в приложении № 6 СанПин 2.3/2.4.4282-26. Кроме того, 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.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

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

– при изготовлении основных блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к супам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;

– при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;

– при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;

– масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);

– яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также 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 ºС, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 ºС тонким слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 ºС

– гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 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 (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда при раздаче должны иметь температуру не ниже 50 ºС, напитки подаются тёплыми или охлаждёнными.

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

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4±2 ºС не более 30 минут.

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, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

Меню разработано:

в соответствии со статьей № 1 29-ФЗ от 02.01.2020 г. «О качестве и безопасности пищевых продуктов»:

– здоровое питание – питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений;

– горячее питание – здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;

– томатную пасту, джем, 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.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи, поступающие на пищеблок в очищенном виде нарезают непосредственно перед изготовлением и закладывают в кипящую воду, кожуру овощей, поступающих на пищеблок в неочищенном виде, чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промыть проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Вторичная обработка овощей, предназначенных для приготовления первых, вторых блюд, после промывания в условиях цеха первичной обработки овощей, проводится в производственных ваннах вторичной обработки овощей в цехе вторичной обработки овощей. В случае его отсутствия – в условиях горячего цеха. При использовании вакуумированных очищенных овощей, после вскрытия вакуумной упаковки, овощи подвергаются вторичной обработке в цехе вторичной обработки овощей, в случае его отсутствия – в условиях горячего цеха. Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов. Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов (при условии нанесении маркировки приготовления очищенных овощей с указанием даты и времени).

Отваренные для салатов и сырые обработанные овощи (целые) хранят в холодильнике «ГП» при температуре плюс 4 ± 2 °С, срок годности в соответствии с технологическими картами (при условии нанесении маркировки приготовления отварных овощей и обработанных с указанием даты и времени).

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Обработка фруктов (сухофруктов), включая цитрусовые, ягод без последующей термической обработки проводится в следующей последовательности: сортировка, первичная обработка, вторичная обработка. Фрукты тщательно промыть под горячей водой в производственной ванне,

допускается их замачивание с добавлением пищевой соды или без нее. Сухофрукты на 10-15 минут замочить в холодной воде, после слить воду и промыть под проточной холодной водой. Ягоды моют маленькими порциями. Бруснику, смородину, малину и др. помещают в сито, промывают проточной водой. Вторичная обработка фруктов, включая цитрусовые без термической обработки после промывания в условиях овощного цеха (цеха первичной обработки овощей) проводится в производственных ваннах холодного или, при его отсутствии, горячего цехов.

Хранение готовой пищи не допускается. Реализация готовых блюд в течение 2-х часов после приготовления.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствие с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.4282-26, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами используются следующие продукты:

№ п/п	Наименование продукта	Добавки, используемые для обогащения
1	Соль йодированная	Йод
2	Молоко обогащенное	Йод, селен
3	Молоко витаминизированное	Витамины А, В1, В6, С
4	Кисломолочные продукты	Витамины А, В1, В2, С
5	Какао Витошка (13 витаминов)	Витамины А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1, РР, В5, В9, В7
6	Какао Витошка (с витамином С)	Витамин С
7	Печенье Тюменочка	РР, В6, В1, В2, В9, железо, Витамин С
8	Творожок Растишка	Кальций, Витамин Д3
9	Хлеб Рябинушка	Витамины В1, В2, В6, В9, РР, железо, кальций
10	Хлеб Дарницикий	Витамины В1, В2, В6, В9, РР, железо, кальций
11	Хлеб Николаевский	Йод
12	Кисель витаминизированный Витошка	Вит А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1, РР, В5, В9, В7, бетакаротин

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется исключительно соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, а также во всех хлебобулочных изделиях и овощах вакуумной сушки.

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенного витаминами хлеба.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне- летний период с 01 апреля по конец мая. Выдача мороженного возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженного заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПин 2.3/2.4.4282-26 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженного учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженного и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

При составлении фактического меню на день необходимо учитывать:

- Рациональное распределение пищи в течении дня.

- Разнообразие пищи. Исключить повторяемость основных блюд в течении 3-х дней. Вариативность необходима для того, чтобы не повторялось в течении недели.
- Суммарные объемы блюд по приемам пищи в соответствии с Приложением N 9. Таблица 3 СанПин 2.3/2.4.4282-26:

Показатели	7-11 лет
Завтрак	500 -700

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских и мучных изделий дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов, кондитерских и мучных изделий.

Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу суммарных объёмов блюд по приемам пищи (в граммах не менее)

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90
e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; http:// www.fguz-tyumen.ru
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»
_____ А.Я. Фольмер
«12» сентября 2026 г.

№ 12/2

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза цикличного 24-дневного меню (примерное, вариативное) горячих завтраков для питания детей в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет.
2. Заявитель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
3. Получатель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
4. Нормативные документы, используемые экспертом при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.4282-26).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 191220 от 19.08.2026г. рассмотрено цикличное 24-дневное меню (примерное, вариативное) горячих завтраков для питания детей в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет.

Технико-технологические карты разработаны на основании:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г.
2. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2005г.
3. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2011г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций – Москва, 2022г.

Представлена аннотация к меню горячих завтраков для возрастной категории с 7 до 11 лет, накопительная ведомость, таблица: среднее потребление пищевых нутриентов, таблица: распределение энергетической ценности (калорийности) на прием пищи для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных организациях, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный».

Меню разработано на период 24 дня, для возрастной группы детей с 7 до 11 лет, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26), что соответствует подпункту 4 пункта 59 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий. Представлены технологические карты, разработанные АО «Комбинат школьного питания «Центральный», утвержденные директором АО «Комбинат школьного питания «Центральный». Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемые в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, что соответствует требованиям пункта 11 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Меню предусматривает распределение блюд по отдельным приемам пищи – завтрак. На долю завтрака в среднем за неделю приходится 20 - 25% (при нормируемой калорийности 20 - 25%) от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 до 11 лет, что соответствует требованиям подпункта 2 пункта 59, таблице 1 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности завтрака в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме, приведенной в таблице № 3 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.4282-26, что соответствует требованиям подпункта 2 «в» пункта 59 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы (с 7 до 11 лет) составляет не менее 500г, что соответствует требованиям подпункту 2 пункта 59, таблице 3 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

В примерном меню допускается комбинация различных блюд завтрака с уменьшением выхода отдельных блюд в определенные дни при условии сохранения суммарной массы завтрака в соответствии с требованиями подпункта 2 пункта 59 и таблицы 1 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

В соответствии с подпунктом 6 пункта 59 СанПиН 2.3/2.4.4282-26, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами используются следующие продукты:

№ п/п	Наименование продукта	Добавки, используемые для обогащения
1.	Соль йодированная	Йод
2.	Молоко обогащенное	Йод, селен
3.	Молоко витаминизированное	Витамины А, В1, В6, С
4.	Кисломолочные продукты	Витамины А, В1, В2, С
5.	Какао «Витошка» (13 витаминов)	Витамины А, Е, Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,РР, В5,В9, В7
6.	Какао «Витошка» (с витамином С)	Витамин С
7.	Печенье «Тюменочка»	РР,В6,В1, В2, В9, железо, Витамин С
8.	Творожок «Растишка»	Кальций, Витамин Д3
9.	Хлеб «Рябинушка»	Витамины В1, В2,В6,В9, РР, железо, кальций

10.	Хлеб «Дарницкий»	Витамины В1, В2,В6,В9, РР, железо, кальций
11.	Хлеб «Николаевский»	Йод
12.	Кисель витаминизированный «Витошка»	Вит А, Е, Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,РР, В5,В9, В7, бета-каротин

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется исключительно соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, а также во всех хлебобулочных изделиях и овощах вакуумной сушки.

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенного витаминами хлеба.

Предусмотрена выдача замороженной молочной продукции «Мороженое молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне-летний период с 01 апреля до конца мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта и общей пищевой ценности завтрака.

В меню включены овощи вакуумной сушки, технология приготовления которых позволяет высушить овощи с коэффициентом 1 к 10, т.е. упаковка 12г. сушёных овощей является полноценной заменой 120г. овощей. При сушке овощей используется высокоолеиновое масло и йодированная соль (0,5%).

В примерном меню отсутствуют пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей, в соответствии с подпунктом 10 пункта 59, приложением № 6 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное цикличное 24-дневное меню (примерное, вариативное) горячих завтраков для питания детей в общеобразовательных учреждениях, возрастная категория: с 7 до 11 лет, разработанное АО «КШП «Центральный», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по гигиене детей и подростков Д.Г. Шаева

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Первая неделя							
Первый день							
Завтрак							
Огурцы свежие	**60**		**0,39**	**0,07**	**1,88**	**9**	**19-2011**
огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Помидоры свежие порционно	**60**		**0,53**	**0,12**	**1,61**	**10,8**	**19-2011**
томаты свежие	60,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Огурцы консервированные	**30**				**0,9**	**3,6**	**101-2004**
огурцы консервированные (без уксуса)	59	30					
ИЛИ Горошек консервированный	**30**		**0,6**		**2,7**	**13,2**	**101-2004**
горошек консервированный (после термической обработки)	46,50	30,00					
ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим	**60**		**1,02**	**3,11**	**3,57**	**46,66**	**59-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	53,55	52,5					
огурцы свежие парниковые	11,48	11,25					
масло растительное	3,00	3,00					
кислота лимонная	0,15	0,15					
сахар	0,75	0,75					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Морковные палочки	**70**		**0,91**	**0,07**	**4,83**	**23,59**	**49-2004**
морковь свежая очищенная	70	70					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Котлета мясная по-домашнему	**90**		**13,02**	**13,76**	**7,94**	**210**	**271-2005**
свинина мясная	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
масса полуфабриката		***108,00***					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	**90**		**10,1**	**11,23**	**10,2**	**182,27**	**282 - 2011**
свинина мясная	34,70	34,30					

говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	**90**		**12,02**	**11,36**	**11,48**	**212,21**	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	**90**		**10,17**	**11,26**	**13,16**	**194,70**	**286-2011**
свинина мясная	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	**10**						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	**90**		**11,16**	**11,64**	**11,13**	**194,77**	
п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	**10**						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
Гречка отварная рассыпчатая	**150**		**5,3**	**4,63**	**27,53**	**174,42**	**168-2011**
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	120,00	120,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Булгур припущенный	**150**		**4,85**	**5,60**	**30,69**	**194,41**	**512-2004**
крупа булгур	40,38	40,38					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Булгур с овощами	**150**		**5,55**	**5,23**	**34,60**	**209,92**	**513-2004**
крупа булгур	41,95	41,95					

масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	1,41	1,41					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Перловка отварная с овощами	**150**		**3,98**	**5,46**	**27,74**	**179,05**	**513-2004**
крупа перловая	37,72	37,72					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	**150**		**4,7**	**3,16**	**43,77**	**205,62**	**382-2022**
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	17,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					
вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
ИЛИ гречка по-купечески с мясом	**50/200**		**21,09**	**19,64**	**33,42**	**396,50**	**4-8 - 2001**
говядина	92	79					
масло растительное	2,20	2,20					
соль йодированная	0,70	0,70					
масса тушеного мяса		***50***					
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					

ИЛИ Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	**210**		**21,25**	**15,96**	**34,38**	**368,31**	**4-8-2001**
говядина	92	79					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масса тушеного мяса		***50***					
крупа гречневая	47,00	47,00					
морковь свежая очищенная	16,70	16,70					
лук репчатый очищенный	16,70	16,70					
масло подсолнечное	1,10	1,10					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ гречка по-купечески с мясом птицы	**50/200**		**20,32**	**9,38**	**33,42**	**350,43**	**4-8 - 2001**
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		***50,00***					
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Кондитерское изделие для детского питания (мармелад, зефир, конфеты)	**12**		**0,24**	**1,44**	**5,64**	**34,80**	
Чай черный с лимоном	**200**		**0,06**	**0,01**	**4,21**	**18,39**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
лимон свежий	8,00	7,00					
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**40**		**3,52**	**1,36**	**16,32**	**94,00**	
Итого	**622,00**		**26,26**	**22,19**	**94,12**	**688,41**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Первая неделя							
Второй день							
Завтрак							
Помидоры свежие порционно	**60**		**0,53**	**0,12**	**1,61**	**10,8**	**19-2011**
томаты свежие	61,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Огурцы свежие	**60**		**0,39**	**0,07**	**1,88**	**9**	**19-2011**
огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	**30**		**0,6**		**2,7**	**13,2**	**101-2004**
кукуруза замороженная (зерно)	30,00	30,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	49,80	30,00					
ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты	**60**		**0,1**	**3**	**1,3**	**32,6**	**40-2004**
капуста белокочанная свежая (до 01.03)	70	56					
морковь свежая очищенная	7,5	7,5					
масло растительное	3	3					
сахар	0,7	0,7					
кислота лимонная	0,15	0,15					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ капуста квашеная с маслом	**60**		**1,05**	**3,06**	**2,7**	**44,4**	**45-2004**
капуста квашеная	79,20	55,50					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,80	0,80					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Чахохбили куриное "По-школьному"	**90**		**13,06**	**8,59**	**4,09**	**145,75**	**600-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного филе		***45,00***					
масло растительное	4,40	4,40					
томатная паста	4,32	4,32					
чеснок	1,30	1,00					
лук репчатый очищенный	13,50	13,50					
мука пшеничная	2,70	2,70					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Птица, тушеная в соусе с овощами	**90**		**13,02**	**8,16**	**2,90**	**137,80**	**596-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного филе		***45,00***					
мука пшеничная	3,50	3,50					
томатная паста	2,00	2,00					
морковь	2,00	2,00					
лук репчатый очищенный	2,00	2,00					
масло подсолнечное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,40	0,40					

ИЛИ наггетсы из мяса птицы	**90**		**12,32**	**16,72**	**9,36**	**237,2**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90,00**		**10,36**	**13,32**	**19,08**	**238,60**	
п/ф наггетсы из мяса птицы (филе грудки куриное, хлеб пшеничный, лук, соль)	113,00	113,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Котлеты или биточки из мяса птицы	**90**		**12,32**	**5,01**	**16,9**	**189**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук репчатый свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90**		**12,31**	**7,49**	**15,9**	**201,14**	
котлеты п/ф (филе грудки цыпленка-бройлера, вода, масло растительное, сухарь панировочный, соль)	96,00	96,00					
масло растительное	1,40	1,40					
Макаронные изделия отварные	**150**		**6,71**	**4,89**	**45,84**	**255,80**	**516-2004**
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
ИЛИ Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром	**195**		**20,66**	**8,69**	**39,87**	**320,10**	**596-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	2,10	2,10					
масса тушеного филе с луком		***45,00***					
сыр "Российский"	10,20	10,00					
томатная паста	4,10	4,10					
вода питьевая	20,00	20,00					
чеснок сушеный	0,10	0,10					
сахар	0,20	0,20					
масса соуса		***25,00***					
макаронные изделия	53,30	53,30					
соль йодированная	1,00	1,00					
масса отварных макарон		***125,00***					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным (180/5)	**180/5**		**13,55**	**36,63**	**43,57**	**393,10**	**897-2022**
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	5,00	5,00					

ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным (180/20)	**180/20**		**14,16**	**35,50**	**44,50**	**389,18**	**897-2022**
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
йогурт натуральный	20						
Напиток из ягод	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	0,20					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков из ягод	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для напитков	30,00	30,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Творог обогащенный для детского питания	**45**		**2,88**	**1,58**	**5,31**	**46,80**	
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**40**		**3,52**	**1,36**	**16,32**	**94,00**	
Итого	**555,00**		**30,11**	**17,16**	**104,13**	**697,45**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Первая неделя							
Третий день							
Завтрак							
Тост с сыром	**17/14,5**		**5,3**	**4,05**	**8,99**	**93,65**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
или хлеб ржаной	17,00	17,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ сыр плавленный в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
Масло сливочное порционно	**8,75**		**0,09**	**6,34**	**0,12**	**57,93**	**18-2022**
масло сладко-сливочное	8,75	8,75					
ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке	**10**		**0,1**	**7,25**	**0,14**	**66,1**	**18-2022**
масло сладко-сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным и сыром	**17/8,75/14,5**		**5,38**	**10,39**	**9,12**	**151,58**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
или хлеб ржаной	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ Бутерброд с маслом сливочным и сыром	**20/10/15**		**5,6**	**11,44**	**9,79**	**163,2**	**3-2005**
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр"Голландский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр "Российский"	16,00	15,00					
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	**200/5**		**6,92**	**7,74**	**29,78**	**218,00**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	14,41	14,41					
крупа пшено	14,41	14,41					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшенная с маслом сливочным	**200/5**		**6,81**	**7,86**	**24,31**	**198,18**	**350-2022**
крупа пшено	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	**200/5**		**5,02**	**6,90**	**21,55**	**171,31**	**350-2022**
крупа пшеничная	15,00	15,00					
крупа кукурузная	15,00	15,00					
молоко питьевое	102,00	102,00					
вода питьевая	133,00	133,00					

масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	**200/5**		**6,09**	**7,39**	**25,44**	**198,18**	**174-2005**
крупа кукурузная	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	**200/5**		**5,73**	**7,34**	**25,15**	**191,06**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	**200/2/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
фрукты и/или ягоды сублимационной сушки	2,00	2,00					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	**200/5**		**6,68**	**7,40**	**23,86**	**190,01**	**174-2005**
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	**200**		**6,36**	**7,40**	**23,53**	**191,70**	**174-2005**
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Чай с шиповником	**200**		**0,20**	**0,08**	**7,90**	**32,61**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай "Ягодка"	**200**		**0,08**	**0,04**	**4,62**	**18,79**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	216	216					
ягоды замороженные	10,00	10,00					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**40**		**3,52**	**1,36**	**16,32**	**94,00**	
Итого	**585,00**		**20,03**	**21,83**	**82,31**	**608,99**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвёртый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Первая неделя							
Четвертый день							
Завтрак							
Горошек консервированный	**30**		**0,6**		**2,7**	**13,2**	**101-2004**
горошек консервированный (после термической обработки)	46,50	30,00					
ИЛИ Нарезка из свежих овощей	**60**		**0,55**	**0,13**	**1,99**	**12,04**	**22-2004**
томаты свежие	61,00	60,00					
или огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	**60**		**0,99**	**3,10**	**3,86**	**47,87**	**60-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	79	49					
морковь свежая очищенная	8	8					
сахар	1	1					
соль йодированная	0,18	0,18					
кислота лимонная	0,018	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Рыба запеченная	**90**		**13,61**	**10,38**	**3,39**	**201,00**	**444-2022**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	120,77	108,90					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	139,28	123,00					
или филе рыбное тресковых пород на коже	136,00	108,90					
мука пшеничная	5,00	5,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Рыба, тушеная в томате с овощами	**100**		**13,4**	**12,00**	**5,60**	**185**	**375-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	68,93	61					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
мука пшеничная	3	3					
масло растительное	4	4					
соль йодированная	0,5	0,5					
соус		***50***					
лук репчатый очищенный	10	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,2	3,2					
морковь свежая очищенная	18	18					
масло растительное	4	4					
мука пшеничная	2	2					
соль йодированная	0,4	0,4					
ИЛИ Рыба припущенная	**90**		**13,32**	**12,44**	**0,49**	**199,33**	**459-2022**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	120,77	108,90					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	139,28	123,00					

или филе рыбное тресковых пород на коже	136,00	108,90					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ запеканка картофельная с рыбой	**200/50**		**17,79**	**10,23**	**41,07**	**327,64**	**381-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,80	60,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
картофель свежий очищенный	200,00	200,00					
лук репчатый очищенный	14,00	14,00					
сухарь панировочный	5,00	5,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	**90**		**13,29**	**18,98**	**6,31**	**222,00**	**388-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	66,67	59,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	69,62	59,00					
яйцо	18,00	18,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
сухарь панировочный	10,00	10,00					
соль йодированная	1,10	1,10					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	**90**		**13,29**	**18,99**	**6,11**	**249,22**	
котлеты п/ф (филе рыбное, вода питьевая, масло растительное, сухари панировочные, сухой яичный меланж (яйцо), смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Тефтели рыбные	**90**		**15,12**	**11,67**	**18,49**	**239,54**	**394-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,13	59,40					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	70,10	59,40					
крупа рис	8,00	8,00					
хлеб пшеничный	12,60	12,60					
молоко питьевое	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	12,60	12,60					
мука пшеничная высшего сорта	7,00	7,00					
масло растительное	7,00	7,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	**90,00**		**10,64**	**10,20**	**15,68**	**222,30**	
тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства (филе рыбное, крупа рис, хлеб пшеничный, молоко питьевое, лук репчатый, мука пшеничная, смесь специй натуральтная)	106,00	106,00					
масло растительное	7,00	7,00					
Пюре картофельное	**150**		**3,32**	**4,11**	**21,90**	**138,76**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	128,30	128,30					
масло сливочное	4,14	4,14					
молоко питьевое	23,70	23,70					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Картофель запеченный по-деревенски	**150**		**3,26**	**1,76**	**26,57**	**135,32**	**306-2022**
картофель очищенный	162,40	162,40					
или картофельные дольки или шарики	162,40	162,40					
масло растительное	1,11	1,11					
соль йодированная	0,44	0,44					
приправа	0,15	0,15					
ИЛИ Картофель отварной	**150**		**3,14**	**4,24**	**25,25**	**152,04**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	154,50	154,50					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,80	0,80					

ИЛИ Картофель тушеный	**150**		**2,70**	**5,48**	**20,35**	**142,21**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	103,45	103,45					
морковь свежая очищенная	25,90	30,45					
лук репчатый очищенный	20,70	16,43					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,46	0,46					
Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток фруктовый из яблок сушеных	**200**		**0,83**	**0,05**	**14,16**	**61,62**	**638-2004**
яблоки сушеные	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**630,00**		**23,01**	**15,71**	**71,86**	**562,54**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Первая неделя							
Пятый день							
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	**60**		**0,57**	**4**	**1,6**	**46,2**	**19-2011**
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Морковные палочки	**70**		**0,91**	**0,07**	**4,83**	**23,59**	**49-2004**
морковь свежая очищенная	70	70					
ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим	**60**		**1,02**	**3,11**	**3,57**	**46,66**	**59-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	53,55	52,5					
огурцы свежие парниковые	11,48	11,25					
масло растительное	3,00	3,00					
кислота лимонная	0,15	0,15					
сахар	0,75	0,75					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Салат "Витаминный" из квашеной капусты	**60**		**1,03**	**3,05**	**2,4**	**43,2**	**45-2004**
капуста квашеная	57,40	56,30					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	3,00	3,00					
или лук зеленый	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,75	0,75					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Плов ароматный с мясом	**40/160**		**13,9**	**15,91**	**40,01**	**346,00**	**443-2004**
свинина мясная	69,46	59,20					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
крупа рис пропаренный	44,75	44,75					
вода питьевая	112,00	112,00					
морковь свежая очищенная	39,00	39,00					
лук репчатый очищенный	19,10	19,10					
чеснок сушеный	0,27	0,27					
паприка молотая	0,21	0,21					
базилик сушеный	0,27	0,27					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Плов ароматный из булгура с мясом	**40/160**		**14,16**	**16,17**	**38,01**	**341,12**	**443-2004**
свинина мясная	69,46	59,20					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
крупа булгур	44,75	44,75					
вода питьевая	112,00	112,00					
морковь свежая очищенная	18,30	18,30					
лук репчатый очищенный	19,10	19,10					
чеснок сушеный	0,27	0,27					
паприка молотая	0,21	0,21					
базилик сушеный	0,27	0,27					
соль йодированная	1,00	1,00					

ИЛИ гречка по-купечески с мясом свинины	**50/200**		**18,24**	**20,32**	**33,42**	**394,48**	**4-8 - 2001**
свинина мясная	74	74					
масло растительное	2,20	2,20					
соль йодированная	0,70	0,70					
масса тушеного мяса		**50**					
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Гуляш мясной	**90**		**9,89**	**12,58**	**3,34**	**168,40**	**437-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,38	1,38					
вода питьевая	40,00	40,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	**90**		**9,86**	**11,9**	**3,16**	**161,45**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	**90**		**10,17**	**12,59**	**4,62**	**174,06**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Гречка отварная рассыпчатая	**150**		**5,85**	**6,12**	**30,60**	**202,50**	**508-2004**
крупа гречневая	45,00	45,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Булгур припущенный	**150**		**4,85**	**5,60**	**30,69**	**194,41**	**512-2004**
крупа булгур	40,38	40,38					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					

ИЛИ Булгур с овощами	**150**		**5,55**	**5,23**	**34,60**	**209,92**	**513-2004**
крупа булгур	41,95	41,95					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	1,41	1,41					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Перловка отварная с овощами	**150**		**3,98**	**5,46**	**27,74**	**179,05**	**513-2004**
крупа перловая	37,72	37,72					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	**150**		**4,7**	**3,16**	**43,77**	**205,62**	**382-2022**
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					
вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
Напиток из яблок	**200**		**0,08**	**0,08**	**9,98**	**41,99**	**585-1996**
яблоки свежие	22,20	20,20					
или яблоки замороженные	20,00	20,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	0,20					
ИЛИ Напиток ягодно-яблочный	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
яблоки свежие	14,20	12,50					
или яблоки замороженные	12,50	12,50					
ягоды замороженные	12,50	12,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	0,20					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**

кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Итого	**580,00**		**20,31**	**22,93**	**78,95**	**593,99**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Первая неделя							
Шестой день							
Помидоры свежие порционно	**60**		**0,53**	**0,12**	**1,61**	**10,8**	**19-2011**
томаты свежие	61,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Огурцы свежие	**60**		**0,39**	**0,07**	**1,88**	**9**	**19-2011**
огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	**30**		**0,6**		**2,7**	**13,2**	**101-2004**
кукуруза замороженная (зерно)	30,00	30,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	49,80	30,00					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Омлет запеченный с сыром	**150**		**17,13**	**18,02**	**2,46**	**241,77**	**340-2004**
яйцо	106,00	106,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	44,00	44,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный	**150**		**15,68**	**19,66**	**2,6**	**251,53**	**340-2004**
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами	**150**		**16,99**	**17,84**	**2,67**	**240,55**	**340-2004**
яйцо	104,5	104,5					
помидоры свежие	10,20	10,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	42,75	42,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	**150**		**15,69**	**19,69**	**2,61**	**251,58**	**340-2004**
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
Цикорий с молоком	**200**		**3,16**	**2,50**	**11,9**	**85,80**	**692-2004**
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
вода питьевая	109,00	109,00					

сахар	6,00	6,00					
ИЛИ Кофейный напиток с молоком	**200**		**3,87**	**3,00**	**11,88**	**98,94**	**692-2004**
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
сахар	6,00	6,00					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**40**		**3,52**	**1,36**	**16,32**	**94,00**	
Итого	**570,00**		**30,00**	**24,52**	**61,89**	**595,57**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Седьмой день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Вторая неделя							
Седьмой день							
Салат "Витаминный" из свежей капусты	**60**		**0,1**	**3**	**1,3**	**32,6**	**40-2004**
капуста белокочанная свежая (до 01.03)	70	56					
морковь свежая очищенная	7,5	7,5					
масло растительное	3	3					
сахар	0,7	0,7					
кислота лимонная	0,15	0,15					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ капуста квашеная с маслом	**60**		**1,05**	**3,06**	**2,7**	**44,4**	**45-2004**
капуста квашеная	79,20	55,50					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,80	0,80					
ИЛИ Свекла отварная с зеленым горошком	**60**		**1,1**	**2,04**	**4,68**	**41,31**	**106-2022**
свекла очищенная	43	43					
горошек зеленый консервированный	23,25	15					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом	**60**		**0,46**	**3,84**	**1,75**	**43,65**	**87-2022**
томаты свежие	57	56					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	3,75	3,75					
соль йодированная	0,20	0,20					
Котлеты или биточки рыбные	**90**		**13,29**	**18,98**	**6,31**	**222,00**	**388-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	66,67	59,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	69,62	59,00					
яйцо	18,00	18,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
сухарь панировочный	10,00	10,00					
соль йодированная	1,10	1,10					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	**90**		**13,29**	**18,99**	**6,11**	**249,22**	
котлеты п/ф (филе рыбное, вода питьевая, масло растительное, сухари панировочные, сухой яичный меланж (яйцо), смесь специй	102,00	102,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Тефтели рыбные	**90**		**15,12**	**11,67**	**18,49**	**239,54**	**394-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,13	59,40					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	70,10	59,40					
крупа рис	8,00	8,00					
хлеб пшеничный	12,60	12,60					
молоко питьевое	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	12,60	12,60					

мука пшеничная высшего сорта	7,00	7,00					
масло растительное	7,00	7,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	**90,00**		**10,64**	**10,20**	**15,68**	**222,30**	
тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства (филе рыбное, крупа рис, хлеб пшеничный, молоко питьевое, лук репчатый, мука пшеничная, смесь специй натуральтная)	106,00	106,00					
масло растительное	7,00	7,00					
Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					
вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
ИЛИ Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	**150**		**4,7**	**3,16**	**43,77**	**205,62**	**382-2022**
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа сушеная томаты, базилик и чеснок	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Булгур припущенный	**150**		**4,85**	**5,60**	**30,69**	**194,41**	**512-2004**
крупа булгур	40,38	40,38					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Булгур с овощами	**150**		**5,55**	**5,23**	**34,60**	**209,92**	**513-2004**
крупа булгур	41,95	41,95					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	1,41	1,41					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Гречка отварная рассыпчатая	**150**		**5,85**	**6,12**	**30,60**	**202,50**	**508-2004**
крупа гречневая	45,00	45,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Чай "Ягодка"	**200**		**0,08**	**0,04**	**4,62**	**18,79**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	216	216					

ягоды замороженные	10,00	10,00					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**640,00**		**21,15**	**28,38**	**85,80**	**619,55**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Восьмой день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Вторая неделя							
Восьмой день							
Тост с сыром	**17/14,5**		**5,3**	**4,05**	**8,99**	**93,65**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
или хлеб ржаной	17,00	17,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ сыр плавленный в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
Гуляш мясной	**90**		**9,89**	**12,58**	**3,34**	**168,40**	**437-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,88	1,88					
вода питьевая	40,00	40,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	**90**		**9,86**	**11,9**	**3,16**	**161,45**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	**90**		**10,17**	**12,59**	**4,62**	**174,06**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					

лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Жаркое "По-деревенски" с мясом	**240**		**11,96**	**22,37**	**26,82**	**358,00**	**436-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
картофель свежий очищенный	133,34	133,34					
масло растительное	1,05	1,05					
томатная паста	7,00	7,00					
морковь свежая очищенная	29,07	29,07					
лук репчатый очищенный	21,34	21,34					
вода питьевая	180,00	180,00					
соль йодированная	1,07	1,07					
масса тушеного картофеля и овощей		***200,00***					
ИЛИ Шурпа "По-деревенски" с мясом	**240**		**11,60**	**24,30**	**24,40**	**365,20**	**436-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
картофель свежий очищенный	116,67	116,67					
морковь свежая очищенная	50,00	50,00					
лук репчатый очищенный	24,67	24,67					
масло растительное	3,05	3,05					
укроп свежий	1,69	1,25					
чеснок свежий	0,27	0,27					
вода питьевая	200,00	200,00					
соль йодированная	1,07	1,07					
масса тушеного картофеля и овощей		***200,00***					
Пюре картофельное	**150**		**3,32**	**4,11**	**21,90**	**138,76**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	128,30	128,30					
масло сливочное	4,14	4,14					
молоко питьевое	23,70	23,70					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Картофель запеченный по-деревенски	**150**		**3,26**	**1,76**	**26,57**	**135,32**	**306-2022**
картофель очищенный	162,40	162,40					
или картофельные дольки или шарики	162,40	162,40					
масло растительное	1,11	1,11					
соль йодированная	0,44	0,44					
приправа	0,15	0,15					
ИЛИ Картофель отварной	**150**		**3,14**	**4,24**	**25,25**	**152,04**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	154,50	154,50					
масло сливочное	5,00	5,00					

соль йодированная	0,80	0,80					
ИЛИ Картофель тушеный	**150**		**2,70**	**5,48**	**20,35**	**142,21**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	103,45	103,45					
морковь свежая очищенная	25,90	30,45					
лук репчатый очищенный	20,70	16,43					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,46	0,46					
Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Итого	**591,00**		**24,73**	**23,70**	**76,50**	**622,39**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Девятый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Вторая неделя							
Девятый день							
Запеканка из творога	**150**		**20,1**	**19,6**	**37,41**	**382**	**340-2004**
творог	80,67	80,00					
молоко питьевое	42,00	42,00					
яйцо	23,00	23,00					
сахар	8,00	8,00					
крупа манная	14,20	14,20					
ванилин	0,10	0,10					
масло сливочное	2,00	2,00					
масса теста		***160,00***					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа манная	3,00	3,00					
для смазки листа		***8,00***					
масса запеканки		***150,00***					
ИЛИ Сырники из творога промышленного производства	**180,00**		**24,66**	**15,66**	**30,96**	**363,42**	**358-2004**
Сырники творожные промышленного производства	180,00	180,00					
Соус ягодный	**20,00**		**0,09**	**0,04**	**5,80**	**24,30**	
ягоды замороженные	8,30	8,30					
сахар	4,20	4,20					
кражмал	1,30	1,30					
вода питьевая	11,70	11,70					
ИЛИ Джем фруктовый	**20,00**		**0,00**	**0,00**	**1,30**	**54,40**	
джем фруктовый	20,20	20,00					
или джем фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт						
ИЛИ Молоко сгущенное	**20,00**		**1,40**	**1,70**	**11,20**	**66,00**	
молоко сгущенное	20,20	20,00					
или молоко сгущенное в индивидуальной упаковке	1 шт						
Чай черный с лимоном	**200**		**0,06**	**0,01**	**4,21**	**18,39**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
лимон свежий	8,00	7,00					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кондитерское изделие 30г	**30**		**1,76**	**2,40**	**12,76**	**89,76**	
ИЛИ печенье сдобное промышленного производства	**30**		**1,76**	**2,40**	**12,76**	**89,76**	
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Итого	**500,00**		**22,48**	**22,45**	**69,98**	**561,45**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Десятый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Вторая неделя							
Десятый день							
Котлета мясная по-домашнему	**90**		**13,02**	**13,76**	**7,94**	**210**	**271-2005**
свинина	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
масса полуфабриката		***108,00***					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	**90**		**10,1**	**11,23**	**10,2**	**182,27**	**282 - 2011**
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	**90**		**12,02**	**11,36**	**11,48**	**212,21**	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	**90**		**10,17**	**11,26**	**13,16**	**194,70**	**286 - 2011**
свинина	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный		**10**					
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					

соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	**90**		**11,16**	**11,64**	**11,13**	**194,77**	
п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	**10**						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
Гречка отварная рассыпчатая	**150**		**5,9**	**4,75**	**30,67**	**190,60**	**168 - 2011**
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	120,00	120,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	6,00					
ИЛИ Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	**150**		**4,7**	**3,16**	**43,77**	**205,62**	**382-2022**
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа сушеная томаты, базилик и чеснок	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					
вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					

ИЛИ гречка по-купечески с мясом	**50/200**		**21,09**	**19,64**	**33,42**	**396,50**	**4-8 - 2001**
говядина	92	79					
масло растительное	2,20	2,20					
соль йодированная	0,70	0,70					
масса тушеного мяса		***50***					
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	**210**		**21,25**	**15,96**	**34,38**	**368,31**	**4-8-2001**
говядина	92	79					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масса тушеного мяса		***50***					
крупа гречневая	47,00	47,00					
морковь свежая очищенная	16,70	16,70					
лук репчатый очищенный	16,70	16,70					
масло подсолнечное	1,10	1,10					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ гречка по-купечески с мясом птицы	**50/200**		**20,32**	**9,38**	**33,42**	**350,43**	**4-8 - 2001**
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		***50,00***					
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	**90**		**2,70**	**13,50**	**18,90**	**204,00**	
ИЛИ Мороженое фруктовое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	**70**		**0,11**	**0,21**	**18,20**	**84,00**	
ИЛИ Молоко питьевое обогащенное	**80**		**2,32**	**2,50**	**8,50**	**67,30**	
Напиток из ягод	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ Напиток яблочно-вишневый	**200**		**0,17**	**0,12**	**10,53**	**44,44**	**701-2004**
вишня с косточкой	10,00	10,00					
яблоко свежее	20,45	18,00					

или яблоко замороженное	18,00	18,00					
кислота лимонная	0,20	0,20					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Итого	**580,00**		**25,13**	**33,05**	**86,23**	**745,50**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Одиннадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Вторая неделя							
Одиннадцатый день							
Огурцы консервированные	**60**				**1,8**	**6**	**101-2004**
огурцы консервированные (без уксуса)	100,2	60					
ИЛИ Огурцы свежие	**60**		**0,39**	**0,07**	**1,88**	**9**	**19-2011**
огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Помидоры свежие порционно	**60**		**0,53**	**0,12**	**1,61**	**10,8**	**19-2011**
томаты свежие	61,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	**60**		**0,99**	**3,10**	**3,86**	**47,87**	**60-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	79	49					
морковь свежая очищенная	8	8					
сахар	1	1					
соль йодированная	0,18	0,18					
кислота лимонная	0,018	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
ИЛИ капуста квашеная с маслом	**60**		**1,05**	**3,06**	**2,7**	**44,4**	**45-2004**
капуста квашеная	79,20	55,50					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,80	0,80					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Котлеты или биточки из мяса птицы	**90**		**12,32**	**5,01**	**16,9**	**189**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	6,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук репчатый свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90**		**12,31**	**7,49**	**15,9**	**201,14**	
котлеты п/ф (филе грудки цыпленка-бройлера, вода, масло растительное, сухарь панировочный, соль)	96,00	96,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	**80/20**		**13,50**	**3,08**	**24,10**	**195,11**	**500-2004**
филе грудки куриное	60,00	59,50					
рис крупа	12,00	12,00					
вода питьевая	7,00	7,00					
лук репчатый свежий очищенный	12,00	12,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
мука пшеничная	6,00	6,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса ёжиков в панировке		***98,00***					
соус томатный		***20,00***					

вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства	**80/20**		**12,31**	**7,49**	**15,90**	**201,14**	
п/ф "Ёжики" из мяса птицы (филе грудки куриное, крупа рис, лук репчатый, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соус томатный		***20,00***					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ наггетсы из мяса птицы	**90**		**12,32**	**16,72**	**9,36**	**237,2**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90,00**		**10,36**	**13,32**	**19,08**	**238,60**	
п/ф наггетсы из мяса птицы (филе грудки куриное, хлеб пшеничный, лук, соль)	113,00	113,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Чахохбили куриное "По-школьному"	**90**		**13,06**	**8,59**	**4,09**	**145,75**	**600-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного филе		***45,00***					
масло растительное	4,40	4,40					
томатная паста	4,32	4,32					
чеснок	1,30	1,00					
лук репчатый очищенный	13,50	13,50					
мука пшеничная	2,70	2,70					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Птица, тушеная в соусе с овощами	**90**		**13,02**	**8,16**	**2,90**	**137,80**	**596-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного филе		***45,00***					
мука пшеничная	3,50	3,50					
томатная паста	2,00	2,00					
морковь	2,00	2,00					
лук репчатый очищенный	2,00	2,00					
масло подсолнечное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
Пюре картофельное	**180**		**3,97**	**4,94**	**26,26**	**166,52**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Картофель запеченный	**180**		**4,03**	**2,18**	**32,86**	**167,65**	**259-2004**
картофель свежий очищенный	202,00	202,00					
или дольки пастеризованные	202,00	202,00					
или шарики пастеризованные	202,00	202,00					
масло растительное	1,15	1,15					
соль йодированная	0,46	0,46					
ИЛИ Картофель отварной	**180**		**3,77**	**5,09**	**30,30**	**182,45**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	186,00	186,00					

масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Картофель тушеный	**180**		**4,03**	**5,06**	**30,21**	**183,56**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	156,00	156,00					
морковь свежая очищенная	42,00	42,00					
лук репчатый очищенный	22,00	22,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Жаркое с мясом птицы	**250**		**7,80**	**5,90**	**28,50**	**239,00**	**598-2022**
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		***50,00***					
картофель свежий очищенный	142,30	142,30					
масло растительное	0,70	0,70					
томатная паста	6,70	6,70					
морковь свежая очищенная	30,90	30,90					
лук репчатый очищенный	22,80	22,80					
вода питьевая	180,00	180,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Шурпа с мясом птицы	**250**		**7,02**	**10,70**	**22,83**	**256,75**	**598-2022**
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		***50,00***					
картофель свежий очищенный	108,80	108,80					
масло растительное	5,70	5,70					
морковь свежая очищенная	46,60	46,60					
лук репчатый очищенный	23,00	23,00					
вода питьевая	233,00	233,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
Чай с шиповником	**200**		**0,20**	**0,08**	**7,90**	**32,61**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**690,00**		**21,98**	**11,63**	**91,62**	**588,93**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Двенадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Вторая неделя							
Двенадцатый день							
Бутерброд с маслом сливочным	**20/10**		**1,72**	**7,75**	**9,48**	**114,6**	**1-2004**
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
или хлеб ржаной	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	**17/8,75**		**1,5**	**6,73**	**6,8**	**92**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Печень "По-строгановски"	**90**		**10,88**	**8,34**	**6,59**	**145,67**	**431-2004**
печень говяжья	68,724	56,80					
мука пшеничная высшего сорта	3,8	3,80					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеной печени		***40,00***					
сметана	12,00	12,00					
паста томатная	2,40	2,40					
вода питьевая	38,00	38,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Печень тушеная	**90**		**13,2**	**4,60**	**6,80**	**123,51**	**430-2004**
печень говяжья	85,9	71,00					
масло растительное	2,00	2,00					
паста томатная	3,00	3,00					
лук репчатый очищенный	30,00	30,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Поджарка из мяса	**90**		**11,6**	**14,93**	**7,05**	**208,96**	**424-2004**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	73,1	71					
масло растительное	1,81	1,81					
масса тушеного мяса		***45,00***					
лук свежий очищенный	67,50	67,50					
томатная паста	8,43	8,43					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	0,45	0,45					
масса соуса		***45,00***					
Капуста тушеная	**180**		**3,07**	**1,54**	**19,49**	**64,46**	**541-2004**
капуста белокочанная свежая	180,00	144,00					
морковь свежая очищенная	24,00	24,00					
лук свежий очищенный	12,00	12,00					
томатная паста	0,48	0,48					
масло растительное	1,20	1,20					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Овощи припущенные	**150**		**2,95**	**4,08**	**20,63**	**132,04**	**524-2004**
картофель свежий очищенный	81,20	81,20					

морковь свежая очищенная	62,50	62,50					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
масло растительное	6,00	6,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Овощное рагу	**150**		**3,28**	**4,05**	**21,41**	**135,35**	**334-2022**
картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
капуста белокочанная свежая	50,00	50,00					
лук репчатый очищенный	18,00	18,00					
томатная паста	2,00	2,00					
вода питьевая	21,00	21,00					
масло растительное	3,00	3,00					
мука пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Бигус со говядиной	**200**		**18,5**	**18,20**	**14,10**	**296,00**	**440-2004**
говядина	86,82	79,00					
масса тушеного мяса		***50,00***					
капуста белокочанная свежая	180,00	160,00					
морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
томатная паста	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,46	0,46					
масло растительное	5,00	5,00					
Напиток из яблок	**200**		**0,08**	**0,08**	**9,98**	**41,99**	**585-1996**
яблоки свежие	22,20	20,20					
или яблоки замороженные	20,00	20,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ Напиток ягодно-яблочный	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
яблоки свежие	14,20	12,50					
или яблоки замороженные	12,50	12,50					
ягоды замороженные	12,50	12,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	30,00	30,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Итого	**640,00**		**23,17**	**20,91**	**83,30**	**576,92**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Тринадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Третья неделя							
Тринадцатый день							
Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	**200/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	**200/5**		**6,68**	**7,40**	**23,86**	**190,01**	**174-2005**
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	**200/5**		**6,09**	**7,39**	**25,44**	**198,18**	**174-2005**
крупа кукурузная	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	**200/5**		**5,73**	**7,34**	**25,15**	**191,06**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	**200/2/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
фрукты и/или ягоды сублимационной сушки	2,00	2,00					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	**200**		**6,36**	**7,40**	**23,53**	**191,70**	**174-2005**
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	**200/5**		**5,02**	**6,90**	**21,55**	**171,31**	**350-2022**
крупа пшеничная	15,00	15,00					
крупа кукурузная	15,00	15,00					

молоко питьевое	102,00	102,00					
вода питьевая	133,00	133,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Блинчики с джемом или с молоком сгущенным	**50/15**		**20,78**	**2,49**	**25,92**	**148,91**	**728-2004**
мука пшеничная высшего сорта	18,70	18,70					
молоко питьевое	16,80	16,80					
вода питьевая	30,00	30,00					
яйцо	3,70	3,70					
сахар	1,10	1,10					
масло растительное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,67**	**8,60**	**15,61**	**150,92**	**728-2004**
блинчики без начинки быстрозамороженные	60,00	60,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	**70**		**2,82**	**5,80**	**18,93**	**160,24**	**728-2004**
блинчики с фруктово-ягодной начинкой быстрозамороженные	71,43	70,00					
ИЛИ блинчики с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	71,43	70,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	2,00	2,00					
ИЛИ Оладьи	**40**		**3,45**	**3,44**	**15,70**	**108,12**	**733-2004**
мука пшеничная	18,10	18,10					
яйцо	5,5	5,5					
молоко питьевое	25,6	25,6					
или кефир	25,6	25,6					
сахар	2,25	2,25					
соль йодированная	0,05	0,05					
сода пищевая	0,05	0,05					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	**40**						
оладьи полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	52,00	50,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,02**	**2,93**	**24,52**	**134,83**	
оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	55,00	55,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
ИЛИ Сэндвич с варёной сгущёнкой	**60**		**3,30**	**6,80**	**31,50**	**202,50**	
Сэндвичи с варёной сгущёнкой полуфабрикат промышленного производства	60,00	60,00					
масло растительное	0,5	0,5					
Кофейный напиток с молоком	**200**		**3,87**	**3,00**	**11,88**	**98,94**	**692-2004**
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
сахар	6,00	6,00					

ИЛИ Цикорий с молоком	**200**		**3,16**	**2,50**	**11,9**	**85,80**	**692-2004**
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00					
молоко питьевое	100,00	100,00					
вода питьевая	109,00	109,00					
сахар	6,00	6,00					
Кондитерское изделие для детского питания (мармелад, зефир, конфеты)	**12**		**0,24**	**1,44**	**5,64**	**34,80**	
Творог обогащенный "Растишка"	**45**		**2,88**	**1,58**	**5,31**	**46,80**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Итого	**562,00**		**35,47**	**16,37**	**80,90**	**563,65**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Четырнадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Третья неделя							
Четырнадцатый день							
Салат "Витаминный" из свежей капусты	**60**		**0,1**	**3**	**1,3**	**32,6**	**40-2004**
капуста белокочанная свежая (до 01.03)	70	56					
морковь свежая очищенная	7,5	7,5					
масло растительное	3	3					
сахар	0,7	0,7					
кислота лимонная	0,15	0,15					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Салат "Витаминный" из квашеной капусты	**60**		**1,03**	**3,05**	**2,4**	**43,2**	**45-2004**
капуста квашеная	57,40	56,30					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	3,00	3,00					
или лук зеленый	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,75	0,75					
ИЛИ Морковные палочки	**70**		**0,91**	**0,07**	**4,83**	**23,59**	**49-2004**
морковь свежая очищенная	70	70					
ИЛИ Горошек консервированный	**30**		**0,6**		**2,7**	**13,2**	**101-2004**
горошек консервированный (после термической обработки)	46,50	30,00					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
ИЛИ Овощи свежие с маслом	**60**		**0,46**	**3,05**	**0,9**	**34,5**	**19-2011**
огурцы свежие	60,90	58,00					
или томаты свежие	60,90	58,00					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
Тефтели рыбные	**90**		**15,12**	**11,67**	**18,49**	**239,54**	**394-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,13	59,40					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	70,10	59,40					
крупа рис	8,00	8,00					
хлеб пшеничный	12,60	12,60					
молоко питьевое	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	12,60	12,60					
мука пшеничная высшего сорта	7,00	7,00					
масло растительное	7,00	7,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	**90,00**		**10,64**	**10,20**	**15,68**	**222,30**	
тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства (филе рыбное, крупа рис, хлеб пшеничный, молоко питьевое, лук репчатый, мука пшеничная, смесь специй натуральтная)	106,00	106,00					
масло растительное	7,00	7,00					
ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	**90**		**13,29**	**18,98**	**6,31**	**222,00**	**388-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	66,67	59,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	69,62	59,00					

яйцо	18,00	18,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
сухарь панировочный	12,00	10,00					
соль йодированная	1,10	1,10					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	**90**		**13,29**	**18,99**	**6,11**	**249,22**	
котлеты п/ф (филе рыбное, вода питьевая, масло растительное, сухари панировочные, сухой яичный меланж (яйцо), смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ запеканка картофельная с рыбой	**200/50**		**17,79**	**10,23**	**41,07**	**327,64**	**381-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,80	60,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
картофель свежий очищенный	200,00	200,00					
лук репчатый очищенный	14,00	14,00					
сухарь панировочный	5,00	5,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Рыба, тушеная в томате с овощами	**100**		**13,4**	**12,00**	**5,60**	**185**	**375-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	68,93	61					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
мука пшеничная	3	3					
масло растительное	4	4					
соль йодированная	0,5	0,5					
соус		***50***					
лук репчатый очищенный	10	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,2	3,2					
морковь свежая очищенная	18	18					
масло растительное	4	4					
мука пшеничная	2	2					
соль йодированная	0,4	0,4					
Пюре картофельное	**180**		**3,97**	**4,94**	**26,26**	**166,52**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Картофель запеченный	**180**		**4,03**	**2,18**	**32,86**	**167,65**	**259-2004**
картофель свежий очищенный	202,00	202,00					
или дольки пастеризованные	202,00	202,00					
или шарики пастеризованные	202,00	202,00					
масло растительное	1,15	1,15					
соль йодированная	0,46	0,46					
ИЛИ Картофель отварной	**180**		**3,77**	**5,09**	**30,30**	**182,45**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	186,00	186,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Картофель тушеный	**180**		**4,03**	**5,06**	**30,21**	**183,56**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	156,00	156,00					
морковь свежая очищенная	42,00	42,00					
лук репчатый очищенный	22,00	22,00					

масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
Напиток из ягод	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Итого	**570,00**		**22,60**	**20,23**	**77,01**	**582,96**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Пятнадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Третья неделя							
Пятнадцатый день							
Помидоры свежие с маслом	**60**		**0,49**	**4,11**	**1,51**	**46,08**	**19-2004**
томаты свежие	57,00	56,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
масло растительное	4,00	4,00					
ИЛИ Огурцы свежие с маслом	**60**		**0,37**	**3,81**	**1,76**	**42,19**	**19-2004**
огурцы свежие	57,38	56,25					
соль йодированная	0,23	0,23					
масло растительное	3,75	3,75					
ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим	**60**		**1,02**	**3,11**	**3,57**	**46,66**	**59-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	53,55	52,5					
огурцы свежие парниковые	11,48	11,25					
масло растительное	3,00	3,00					
кислота лимонная	0,15	0,15					
сахар	0,75	0,75					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ капуста квашеная с маслом	**60**		**1,05**	**3,06**	**2,7**	**44,4**	**45-2004**
капуста квашеная	79,20	55,50					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,80	0,80					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	**30**		**0,6**		**2,7**	**13,2**	**101-2004**
кукуруза замороженная (зерно)	30,00	30,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	49,80	30,00					
Фрикасе из мяса птицы	**90**		**14,87**	**9,25**	**4,20**	**160,17**	**493-2004**
филе куриное	73,08	62,64					
сметана 10%	16,88	16,88					
укроп свежий	1,47	1,13					
лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
вода	40,00	40,00					
масло растительное	0,90	0,90					
масло сливочное	5,63	5,63					
мука пшеничная	2,50	2,50					
хмели-сунели	0,10	0,10					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Жульен с мясом птицы	**90**		**14,34**	**7,70**	**4,20**	**144,23**	**590-2022**
филе куриное	73,08	62,64					
масса запеченого мяса птицы		***45,00***					
мука пшеничная	2,60	2,60					
молоко питьевое	52,00	52,00					
масло сливочное	2,60	2,60					
хмели-сунели	0,10	0,10					
чеснок свежий	0,60	0,60					
или чеснок сушеный	0,20	0,20					
соль йодированная	0,15	0,15					

масса соуса		***45,00***					
зелень свежая	1,10	0,80					
ИЛИ наггетсы из мяса птицы	**90**		**12,32**	**16,72**	**9,36**	**237,2**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90,00**		**10,36**	**13,32**	**19,08**	**238,60**	
п/ф наггетсы из мяса птицы (филе грудки куриное, хлеб пшеничный, лук, соль)	113,00	113,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Котлеты или биточки из мяса птицы	**90**		**12,32**	**5,01**	**16,9**	**189**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук репчатый свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90**		**12,31**	**7,49**	**15,9**	**201,14**	
котлеты п/ф (филе грудки цыпленка-бройлера, вода, масло растительное, сухарь панировочный, соль)	96,00	96,00					
масло растительное	1,40	1,40					
Булгур припущенный	**150**		**4,85**	**5,60**	**30,69**	**194,41**	**512-2004**
крупа булгур	40,38	40,38					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	**150**		**4,7**	**3,16**	**43,77**	**205,62**	**382-2022**
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					

вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
ИЛИ Булгур с овощами	**150**		**5,55**	**5,23**	**34,60**	**209,92**	**513-2004**
крупа булгур	41,95	41,95					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	1,41	1,41					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Перловка отварная с овощами	**150**		**3,98**	**5,46**	**27,74**	**179,05**	**513-2004**
крупа перловая	37,72	37,72					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Плов ароматный из булгура с мясом птицы	**50/150**		**19,3**	**9,12**	**34,53**	**299,70**	**492-2004**
мясо цыпленка-бройлера (филе грудки)	72,45	69,00					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеного мяса птицы		***50,00***					
крупа булгур	41,95	41,95					
вода питьевая	105,00	105,00					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
чеснок сушеный	0,25	0,25					
паприка молотая	0,20	0,20					
приправа сушеная	0,25	0,25					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Плов из мяса птицы	**50/150**		**17,9**	**8,90**	**35,20**	**291,00**	**492-2004**
мясо цыпленка-бройлера (филе грудки)	72,45	69,00					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеного мяса		***50,00***					
крупа рис	41,95	41,95					
вода питьевая	105,00	105,00					
морковь свежая очищенная	39,00	39,00					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
чеснок сушеный	0,25	0,25					
паприка молотая	0,21	0,21					
приправа сушеная	0,25	0,25					
соль йодированная	0,50	0,50					
Чай с шиповником	**200**		**0,20**	**0,08**	**7,90**	**32,61**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Итого	**600,00**		**24,24**	**20,38**	**72,66**	**577,67**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Шестнадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Третья неделя							
Шестнадцатый день							
Огурцы свежие	**60**		**0,39**	**0,07**	**1,88**	**9**	**19-2011**
огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Помидоры свежие порционно	**60**		**0,53**	**0,12**	**1,61**	**10,8**	**19-2011**
томаты свежие	60,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Огурцы консервированные	**30**				**0,9**	**3,6**	**101-2004**
огурцы консервированные (без уксуса)	59	30					
Котлета мясная по-домашнему	**90**		**13,02**	**13,76**	**7,94**	**210**	**271-2005**
свинина	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
масса полуфабриката		***108,00***					
ИЛИ Котлета "Белорусская"	**90**		**10,1**	**11,23**	**10,2**	**182,27**	**282 - 2011**
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
масса полуфабриката		***108,00***					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	**90**		**12,02**	**11,36**	**11,48**	**212,21**	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					

ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	**90**		**10,17**	**11,26**	**13,16**	**194,70**	**286 - 2011**
свинина	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный		**10**					
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	**90**		**11,16**	**11,64**	**11,13**	**194,77**	
п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный		**10**					
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
ИЛИ Гуляш мясной	**90**		**12,17**	**12,04**	**3,34**	**170,02**	**437-2004**
говядина	72,32	63,20					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,88	1,88					
вода питьевая	40,00	40,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Чахохбили куриное "По-школьному"	**90**		**13,06**	**8,59**	**4,09**	**145,75**	**600-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного филе		***45,00***					
масло растительное	4,40	4,40					
томатная паста	4,32	4,32					
чеснок	1,30	1,00					
лук репчатый очищенный	13,50	13,50					
мука пшеничная	2,70	2,70					
соль йодированная	0,40	0,40					
Макаронные изделия отварные	**150**		**6,71**	**4,89**	**45,84**	**255,80**	**516-2004**
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					

масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
Напиток ягодно-яблочный	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
яблоки свежие	14,20	12,50					
или яблоки замороженные	12,50	12,50					
ягоды замороженные	12,50	12,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ Напиток из яблок	**200**		**0,08**	**0,08**	**9,98**	**41,99**	**585-1996**
яблоки свежие	22,20	20,20					
или яблоки замороженные	20,00	20,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков из ягод	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для напитков	30,00	30,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**600,00**		**24,43**	**21,50**	**82,78**	**627,70**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Семнадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Вторая неделя							
Семнадцатый день							
Запеканка из творога	**150**		**20,1**	**14,71**	**27,41**	**362**	**340-2004**
творог	80,67	80,00					
молоко питьевое	42,00	42,00					
яйцо	23,00	23,00					
сахар	8,00	8,00					
крупа манная	14,20	14,20					
ванилин	0,10	0,10					
масло сливочное	2,00	2,00					
масса теста		***160,00***					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа манная	3,00	3,00					
для смазки листа		***8,00***					
масса запеканки		***150,00***					
ИЛИ Сырники из творога промышленного производства	**180,00**		**24,66**	**15,66**	**30,96**	**363,42**	**358-2004**
Сырники творожные промышленного производства	180,00	180,00					
Соус ягодный	**20,00**		**0,09**	**0,04**	**5,80**	**24,30**	
ягоды замороженные	8,30	8,30					
сахар	4,20	4,20					
кражмал	1,30	1,30					
вода питьевая	11,70	11,70					
ИЛИ Джем фруктовый	**20,00**		**0,00**	**0,00**	**1,30**	**54,40**	
джем фруктовый	20,20	20,00					
или джем фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт						
ИЛИ Молоко сгущенное	**20,00**		**1,40**	**1,70**	**11,20**	**66,00**	
молоко сгущенное	20,20	20,00					
или молоко сгущенное в индивидуальной упаковке	1 шт						
Чай черный с лимоном	**200**		**0,06**	**0,01**	**4,21**	**18,39**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
лимон свежий	8,00	7,00					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кондитерское изделие 30г	**30**		**1,76**	**2,40**	**12,76**	**89,76**	
ИЛИ печенье сдобное промышленного производства	**30**		**1,76**	**2,40**	**12,76**	**89,76**	
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Итого	**500,00**		**22,48**	**17,56**	**59,98**	**541,45**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Восемнадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Третья неделя							
Восемнадцатый день							
Помидоры свежие с маслом	**60**		**0,49**	**4,11**	**1,51**	**46,08**	**19-2004**
томаты свежие	57,00	56,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
масло растительное	4,00	4,00					
ИЛИ Огурцы свежие с маслом	**60**		**0,37**	**3,81**	**1,76**	**42,19**	**19-2004**
огурцы свежие	57,38	56,25					
соль йодированная	0,23	0,23					
масло растительное	3,75	3,75					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	**30**		**0,6**		**2,7**	**13,2**	**101-2004**
кукуруза замороженная (зерно)	30,00	30,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	49,80	30,00					
ИЛИ Свекла отварная с зеленым горошком	**60**		**1,1**	**2,04**	**4,68**	**41,31**	**106-2022**
свекла очищенная	43	43					
горошек зеленый консервированный	23,25	15					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Печень "По-строгановски"	**90**		**10,88**	**8,34**	**6,59**	**145,67**	**431-2004**
печень говяжья	68,724	56,80					
мука пшеничная высшего сорта	3,8	3,80					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеной печени		***40,00***					
сметана	12,00	12,00					
паста томатная	2,40	2,40					
вода питьевая	38,00	38,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Бефстроганов из мяса	**90**		**12,84**	**12,95**	**4,81**	**187,53**	**423-2004**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
масло растительное	0,63	0,63					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	30,00	30,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	0,63	0,63					
сметана	15,00	15,00					
вода питьевая	30,00	30,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ говядина тушеная в сметане со сладким перцем болгарским	**90**		**13,01**	**13,93**	**5,11**	**197,44**	**498-2022**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					

масло растительное	0,88	0,88					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,00	1,00					
сметана	18,75	18,75					
вода питьевая	13,00	13,00					
перец сладкий болгарский свежий	24,30	18,75					
или перец болгарский замороженный	18,75	18,75					
укроп свежий	0,85	0,63					
чеснок свежий	0,80	0,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Азу "По-новому" из говядины	**90**		**12,22**	**12,67**	**3,93**	**178,35**	**498-2022**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,50	1,50					
огурцы консервированные	31,69	16,25					
вода питьевая	40,00	40,00					
паста томатная	2,50	2,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
Картофель запеченный по-деревенски	**150**		**3,26**	**1,76**	**26,57**	**135,32**	**306-2022**
картофель очищенный	162,40	162,40					
или картофельные дольки или шарики	162,40	162,40					
масло растительное	1,11	1,11					
соль йодированная	0,44	0,44					
приправа	0,15	0,15					
ИЛИ картофель тушеный	**150**		**3,36**	**4,22**	**25,15**	**152,83**	**306-2022**
картофель очищенный	130,00	130,00					
морковь столовая свежая очищенная	35,00	35,00					
лук репчатый очищенный	18,00	18,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Картофель отварной	**150**		**3,14**	**4,24**	**25,25**	**152,04**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	154,50	154,50					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
ИЛИ Жаркое с говядиной	**240**		**15,40**	**7,70**	**26,82**	**285,00**	**436-2004**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
картофель свежий очищенный	133,34	133,34					
масло растительное	1,05	1,05					
томатная паста	7,00	7,00					
морковь свежая очищенная	29,07	29,07					
лук репчатый очищенный	21,34	21,34					
вода питьевая	180,00	180,00					
соль йодированная	1,07	1,07					
масса тушеного картофеля и овощей		***200,00***					
Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					

сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Итого	**610,00**		**22,51**	**17,43**	**87,34**	**599,05**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Девятнадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Четвертая неделя							
Девятнадцатый день							
Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	**200/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	**200/2/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
фрукты и/или ягоды сублимационной сушки	2,00	2,00					
ИЛИ Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	**200/5**		**6,92**	**7,74**	**29,78**	**218,00**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	14,41	14,41					
крупа пшено	14,41	14,41					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	**200/5**		**6,68**	**7,40**	**23,86**	**190,01**	**174-2005**
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	**200**		**6,36**	**7,40**	**23,53**	**191,70**	**174-2005**
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	**200/5**		**5,73**	**7,34**	**25,15**	**191,06**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Какао-напиток молочный витаминизированный	**200**		**4,32**	**3,45**	**9,98**	**91,70**	**693-2004**
какао-порошок витаминизированный	3,00	3,00					
сахар	5	5					

молоко питьевое	120,00	120,00					
вода питьевая	100,00	100,00					
Оладьи	**40**		**3,45**	**3,44**	**15,70**	**108,12**	**733-2004**
мука пшеничная	18,10	18,10					
яйцо	5,5	5,5					
молоко питьевое	25,6	25,6					
или кефир	25,6	25,6					
сахар	2,25	2,25					
соль йодированная	0,05	0,05					
сода пищевая	0,05	0,05					
масло растительное	1,0	1,0					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	**40**						
оладьи полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	52,00	50,00					
масло растительное	1,0	1,0					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Сэндвич с варёной сгущёнкой	**60**		**3,30**	**6,80**	**31,50**	**202,50**	
Сэндвичи с варёной сгущёнкой полуфабрикат промышленного производства	60,00	60,00					
масло растительное	0,5	0,5					
ИЛИ Блинчик с джемом или с молоком сгущенным	**50/15**		**20,78**	**2,49**	**25,92**	**148,91**	**728-2004**
мука пшеничная высшего сорта	18,70	18,70					
молоко питьевое	16,80	16,80					
вода питьевая	30,00	30,00					
яйцо	3,70	3,70					
сахар	1,10	1,10					
масло растительное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,67**	**8,60**	**15,61**	**150,92**	**728-2004**
блинчики без начинки быстрозамороженные	60,00	60,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	**70**		**2,82**	**5,80**	**18,93**	**160,24**	**728-2004**
блинчики с фруктово-ягодной начинкой быстрозамороженные	71,43	70,00					
ИЛИ блинчики с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	71,43	70,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	2,00	2,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Творог обогащенный для детского питания	**45**		**2,88**	**1,58**	**5,31**	**46,80**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**530,00**		**20,58**	**17,41**	**81,10**	**574,82**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцатый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Четвертая неделя							
Двадцатый день							
Нарезка из свежих овощей	**60**		**0,57**	**4**	**1,6**	**46,2**	**15-2004**
томаты свежие	61,00	60,00					
или огурцы свежие	61,00	60,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Капуста белокочанная с огурцом и зеленым горошком	**60**		**1,2**	**2,10**	**2,80**	**35**	**54-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	39,6	33					
огурцы свежые парниковые	12,6	12					
горошек зеленый консервированный	25,5	16,5					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	**60**		**0,99**	**3,10**	**3,86**	**47,87**	**60-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	79	49					
морковь свежая очищенная	8	8					
сахар	1	1					
соль йодированная	0,18	0,18					
кислота лимонная	0,018	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
ИЛИ капуста квашеная с маслом	**60**		**1,05**	**3,06**	**2,7**	**44,4**	**45-2004**
капуста квашеная	85,50	55,50					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,80	0,80					
ИЛИ Морковные палочки	**70**		**0,91**	**0,07**	**4,83**	**23,59**	**49-2004**
морковь свежая очищенная	70	70					
Котлеты или биточки из мяса птицы	**90**		**12,32**	**5,01**	**16,9**	**189**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	7,00	7,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90**		**12,31**	**7,49**	**15,9**	**201,14**	

котлеты п/ф (филе грудки цыпленка-бройлера, вода, масло растительное, сухарь панировочный, соль)	96,00	96,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	**100**		**13,50**	**3,08**	**24,10**	**195,11**	**500-2004**
филе грудки куриное	60,00	59,50					
рис крупа	12,00	12,00					
вода питьевая	7,00	7,00					
лук репчатый свежий очищенный	12,00	12,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
мука пшеничная	6,00	6,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса ёжиков в панировке		***98,00***					
соус томатный		***20,00***					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства	**80/20**		**12,31**	**7,49**	**15,90**	**201,14**	
п/ф "Ёжики" из мяса птицы (филе грудки куриное, крупа рис, лук репчатый, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соус томатный		***20,00***					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ наггетсы из мяса птицы	**90**		**12,32**	**16,72**	**9,36**	**237,2**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90,00**		**10,36**	**13,32**	**19,08**	**238,60**	
п/ф наггетсы из мяса птицы (филе грудки куриное, хлеб пшеничный, лук, соль)	113,00	113,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Фрикасе из мяса птицы	**90**		**14,87**	**9,25**	**4,20**	**160,17**	**493-2004**
филе куриное	73,08	62,64					
сметана 10%	16,88	16,88					
укроп свежий	1,47	1,13					
лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
вода	40,00	40,00					
масло растительное	0,90	0,90					
масло сливочное	5,63	5,63					
мука пшеничная	2,50	2,50					
хмели-сунели	0,10	0,10					

соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Жульен с мясом птицы	**90**		**14,34**	**7,70**	**4,20**	**144,23**	**590-2022**
филе куриное	73,08	62,64					
масса запеченого мяса птицы		***45,00***					
мука пшеничная	2,60	2,60					
молоко питьевое	52,00	52,00					
масло сливочное	2,60	2,60					
хмели-сунели	0,10	0,10					
чеснок свежий	0,60	0,60					
или чеснок сушеный	0,20	0,20					
соль йодированная	0,15	0,15					
масса соуса		***45,00***					
зелень свежая	1,10	0,80					
Макаронные изделия отварные	**150**		**6,71**	**4,89**	**45,84**	**255,80**	**516-2004**
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
ИЛИ Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром	**195**		**15,23**	**15,68**	**41,58**	**371,32**	**594-2022**
филе куриное	73,08	62,64					
масло растительное	2,10	2,10					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масса тушеного филе		***45,00***					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	30,00	30,00					
чеснок сушеный	0,70	0,70					
мука пшеничная	2,00	2,00					
масса соуса		***25,00***					
макаронные изделия	53,30	53,30					
соль йодированная	0,50	0,50					
масса отварных макарон		***125,00***					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным	**180/5**		**13,55**	**36,63**	**43,57**	**393,10**	**897-2022**
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным	**180/20**		**14,16**	**35,50**	**44,50**	**389,18**	**897-2022**
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					

масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
йогурт натуральный	20						
Чай "Ягодка"	**200**		**0,08**	**0,04**	**4,62**	**18,79**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	216	216					
ягоды замороженные	10,00	10,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**620,00**		**21,91**	**15,02**	**86,92**	**603,79**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцать первый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Четвертая неделя							
Двадцать первый день							
Огурцы консервированные	**30**				**0,9**	**3,6**	**101-2004**
огурцы консервированные (без уксуса)	59	30					
ИЛИ Огурцы свежие	**60**		**0,39**	**0,07**	**1,88**	**9**	**19-2011**
огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Помидоры свежие порционно	**60**		**0,53**	**0,12**	**1,61**	**10,8**	**19-2011**
томаты свежие	61,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим	**60**		**1,02**	**3,11**	**3,57**	**46,66**	**59-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	53,55	52,5					
огурцы свежие парниковые	11,48	11,25					
масло растительное	3,00	3,00					
кислота лимонная	0,15	0,15					
сахар	0,75	0,75					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Морковные палочки	**70**		**0,91**	**0,07**	**4,83**	**23,59**	**49-2004**
морковь свежая очищенная	70	70					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Мясо тушеное с овощами	**90**		**9,97**	**11,96**	**3,47**	**163,8**	**497-2022**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
морковь свежая очищенная	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,75	0,75					
томатная паста	2,25	2,25					
мука пшеничная	2,25	2,25					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	30,00	30,00					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	**90**		**9,86**	**11,9**	**3,16**	**161,45**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					

лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	**90**		**10,17**	**12,59**	**4,62**	**174,06**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Азу из мяса	**90**		**9,94**	**13,21**	**3,93**	**176,74**	**438-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40***					
лук репчатый очищенный	15	15					
мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,5					
огурцы соленые	31,3	16,3					
паста томатная	2,5	2,5					
масло растительное	2	2					
соль йодированная	1,25	1,25					
вода питьевая	50	50					
масса соуса		***50***					
Пюре картофельное	**150**		**3,32**	**4,11**	**21,90**	**138,76**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	128,30	128,30					
масло сливочное	4,14	4,14					
молоко питьевое	23,70	23,70					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Картофель запеченный по-деревенски	**150**		**3,26**	**1,76**	**26,57**	**135,32**	**306-2022**
картофель очищенный	162,40	162,40					
или картофельные дольки или шарики	162,40	162,40					
масло растительное	1,11	1,11					
соль йодированная	0,44	0,44					
приправа	0,15	0,15					
ИЛИ Картофель отварной	**150**		**3,14**	**4,24**	**25,25**	**152,04**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	154,50	154,50					

масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
ИЛИ Картофель тушеный	**150**		**2,70**	**5,48**	**20,35**	**142,21**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	103,45	103,45					
морковь свежая очищенная	25,90	30,45					
лук репчатый очищенный	20,70	16,43					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,46	0,46					
ИЛИ Жаркое с мясом	**240**		**11,96**	**22,37**	**26,82**	**358,00**	**436-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
картофель свежий очищенный	133,34	133,34					
масло растительное	1,05	1,05					
томатная паста	7,00	7,00					
морковь свежая очищенная	29,07	29,07					
лук репчатый очищенный	21,34	21,34					
вода питьевая	180,00	180,00					
соль йодированная	1,07	1,07					
масса тушеного картофеля и овощей		***200,00***					
ИЛИ Шурпа с мясом	**240**		**11,60**	**24,30**	**24,40**	**365,20**	**436-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
картофель свежий очищенный	116,67	116,67					
морковь свежая очищенная	50,00	50,00					
лук репчатый очищенный	24,67	24,67					
масло растительное	3,05	3,05					
укроп свежий	1,69	1,25					
чеснок свежий	0,27	0,27					
вода питьевая	21,34	21,34					
соль йодированная	1,07	1,07					
масса тушеного картофеля и овощей		***200,00***					
Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04	**90**		**2,70**	**13,50**	**18,90**	**204,00**	
ИЛИ Мороженое фруктовое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	**70**		**0,11**	**0,21**	**18,20**	**84,00**	
ИЛИ Молоко питьевое обогащенное	**80**		**2,32**	**2,50**	**8,50**	**67,30**	
Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**

смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**610,00**		**19,91**	**30,64**	**77,89**	**668,38**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцать второй день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Четвертая неделя							
Двадцать второй день							
Капуста белокочанная свежая с маслом	**60**		**0,99**	**3,10**	**3,86**	**47,87**	**60-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	58,8	49					
морковь свежая очищенная	8	8					
сахар	1	1					
соль йодированная	0,18	0,18					
кислота лимонная	0,018	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
ИЛИ Капуста квашеная с маслом	**60**		**1,07**	**3,06**	**2,75**	**44,48**	**45-2004**
капуста квашеная	80,25	26,25					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	3,75	3,75					
или лук зеленый	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,75	0,75					
ИЛИ Морковные палочки	**70**		**0,91**	**0,07**	**4,83**	**23,59**	**49-2004**
морковь свежая очищенная	70	70					
ИЛИ Огурцы консервированные с луком	**50**		**0,5**	**2,5**	**1**	**30**	**21-2005**
огурцы консервированные (без уксуса)	83,3	50					
лук репчатый очищенный (после 01.01 бланшированный)	3,6	3,6					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
ИЛИ Помидоры свежие с маслом	**60**		**0,49**	**4,11**	**1,51**	**46,08**	**19-2004**
томаты свежие	57,00	56,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
масло растительное	4,00	4,00					
ИЛИ Огурцы свежие с маслом	**60**		**0,37**	**3,81**	**1,76**	**42,19**	**19-2004**
огурцы свежие	57,38	56,25					
соль йодированная	0,23	0,23					
масло растительное	3,75	3,75					
Рыба, тушеная в томате с овощами	**100**		**13,4**	**12,00**	**5,60**	**185**	**375-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	68,93	61					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
мука пшеничная	3	3					
масло растительное	4	4					
соль йодированная	0,5	0,5					
соус		***50***					
лук репчатый очищенный	10	10					
морковь свежая очищенная	18	18					

томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,2	3,2					
масло растительное	4	4					
мука пшеничная	2	2					
соль йодированная	0,4	0,4					
ИЛИ Рыба запеченная	**90**		**13,61**	**10,38**	**3,39**	**201,00**	**388-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	120,77	108,90					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	139,28	123,00					
или филе рыбное тресковых пород на коже	136,00	108,90					
мука пшеничная	5,00	5,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	**90**		**13,29**	**18,98**	**6,31**	**222,00**	**388-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	66,67	59,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	69,62	59,00					
яйцо	18,00	18,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
сухарь панировочный	12,00	10,00					
соль йодированная	1,10	1,10					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	**90**		**13,29**	**18,99**	**6,11**	**249,22**	
котлеты п/ф (филе рыбное, вода питьевая, масло растительное, сухари панировочные, сухой яичный меланж (яйцо), смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Тефтели рыбные	**90**		**15,12**	**11,67**	**18,49**	**239,54**	**394-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,13	59,40					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	70,10	59,40					
крупа рис	8,00	8,00					
хлеб пшеничный	12,60	12,60					
молоко питьевое	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	12,60	12,60					
мука пшеничная высшего сорта	7,00	7,00					
масло растительное	7,00	7,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	**90,00**		**10,64**	**10,20**	**15,68**	**222,30**	
тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства (филе рыбное, крупа рис, хлеб пшеничный, молоко питьевое, лук репчатый, мука пшеничная, смесь специй натуральтная)	106,00	106,00					
масло растительное	7,00	7,00					
Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
ИЛИ Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					

вода питьевая	115,,38	115,38					
Напиток из ягод	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ Напиток из свежих яблок	**200**		**0,08**	**0,08**	**9,98**	**41,99**	**585-1996**
яблоки свежие	22,20	20,20					
или яблоки замороженные	20,00	20,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков из ягод	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для напитков	30,00	30,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**650,00**		**22,22**	**21,56**	**93,19**	**622,53**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцать третий день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Четвертая неделя							
Двадцать третий день							
Нарезка из свежих овощей	**60**		**0,57**	**4**	**1,6**	**46,2**	**15-2004**
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Салат из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	**60**		**0,83**	**1,95**	**2,10**	**30,4**	**59-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	22,5	18					
огурцы свежие	35,91	34,2					
кукуруза замороженная (зерно)	6,8	6,8					
соль йодированная	0,18	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
ИЛИ Салат "Витаминный" из квашеной капусты	**60**		**1,03**	**3,05**	**2,4**	**43,2**	**45-2004**
капуста квашеная	57,40	56,30					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	3,00	3,00					
или лук зеленый	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,75	0,75					
ИЛИ Огурцы консервированные	**60**				**1,8**	**6**	**101-2004**
огурцы консервированные (без уксуса)	100,2	60					
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	**8**		**0,66**	**2,00**	**1,04**	**24,75**	
Поджарка из мяса (свинина)	**90**		**11,6**	**14,93**	**7,05**	**208,96**	**424-2004**
свинина мясная	78,14	66,60					
масло растительное	1,81	1,81					
масса тушеного мяса		***45,00***					
лук свежий очищенный	67,50	67,50					
томатная паста	8,43	8,43					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	0,45	0,45					
масса соуса		***45,00***					
ИЛИ Котлета мясная по-домашнему	**90**		**13,02**	**13,76**	**7,94**	**210**	**271-2005**
свинина мясная	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					

масса полуфабриката		***108,00***					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	**90**		**10,1**	**11,23**	**10,2**	**182,27**	**282 - 2011**
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	**90**		**12,02**	**11,36**	**11,48**	**212,21**	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	**90**		**10,17**	**11,26**	**13,16**	**194,70**	**286 - 2011**
свинина	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный		**10**					
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	**90**		**11,16**	**11,64**	**11,13**	**194,77**	
п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный		**10**					
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
Овощное рагу	**150**		**3,28**	**4,05**	**21,41**	**135,35**	**334-2022**
картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
капуста белокочанная свежая	50,00	50,00					
лук репчатый очищенный	18,00	18,00					
томатная паста	2,00	2,00					
вода питьевая	21,00	21,00					
масло растительное	3,00	3,00					
мука пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Рагу овощное	**150**		**2,9**	**3,53**	**22,36**	**133,74**	**541-2004**
картофель свежий очищенный	117,00	117,00					
морковь свежая очищенная	30,00	30,00					
лук свежий очищенный	15,00	15,00					
вода питьевая	21,00	21,00					
масло растительное	3,30	3,30					
соль йодированная	0,80	0,80					

ИЛИ Овощи припущенные	**150**		**2,95**	**4,08**	**20,63**	**132,04**	**524-2004**
картофель свежий очищенный	81,20	81,20					
морковь свежая очищенная	62,50	62,50					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
масло растительное	6,00	6,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Овощи тушеные "По-селянски" с мясом	**200**		**15,13**	**18,68**	**13,69**	**296,33**	**440-2004**
свинина мясная	77,70	74,00					
или фарш свиной	74,00	74,00					
масса тушеного мяса	*50,00*	*50,00*					
капуста белокочанная свежая	180,00	160,00					
морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
паста томатная	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,46	0,46					
Чай с шиповником	**200**		**0,20**	**0,08**	**7,90**	**32,61**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого	**580,00**		**21,41**	**26,00**	**65,32**	**582,92**	

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцать четвертый день

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
Четвертая неделя							
Двадцать четвертый день							
Бутерброд с маслом сливочным	**20/10**		**1,72**	**7,75**	**9,48**	**114,6**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	**17/8,75**		**1,5**	**6,73**	**6,8**	**92**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Омлет запеченный натуральный	**150**		**15,68**	**19,66**	**2,6**	**251,53**	**340-2004**
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром	**150**		**17,13**	**18,02**	**2,46**	**241,77**	**340-2004**
яйцо	106,00	106,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	44,00	44,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами	**150**		**16,99**	**17,84**	**2,67**	**240,55**	**340-2004**
яйцо	104,5	104,5					
помидоры свежие	10,20	10,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	42,75	42,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло подсолнечное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	**150**		**15,69**	**19,69**	**2,61**	**251,58**	**340-2004**
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло подсолнечное	2,00	2,00					
Цикорий с молоком	**200**		**3,16**	**2,50**	**11,9**	**85,80**	**692-2004**
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
вода питьевая	109,00	109,00					
сахар	6,00	6,00					

ИЛИ Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком	**200**		**3,87**	**3,00**	**11,88**	**98,94**	**692-2004**
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
сахар	6,00	6,00					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб ржаной	**40**		**2,64**	**0,44**	**16,40**	**80,00**	
Итого	**500,00**		**25,60**	**32,35**	**49,18**	**594,33**	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню (масса нетто)

№	Продукты	Норма продукто в в день г,	Процент ы 20% - 30 % ± 5%	Норма в день, г	Фактически получено, г**																								за 24 дня	Факт в день, г	% выполн ения
					Дни																											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
1	**Хлеб ржаной**	**80,0**	25	**20,0**	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	40,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	20,0	0,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	40,0	**500**	**20,8**	**104**
2	**Хлеб пшеничный**	**150,0**	22	**33,0**	62,0	40,0	37,0	40,0	20,0	40,0	28,0	37,0	30,0	42,0	52,0	40,0	20,0	52,6	20,0	22,0	30,0	40,0	20,0	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	**768**	**32,0**	**97**
3	**Мука пшеничная**	**15,0**	20	**3,0**	0,0	2,7	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	3,8	18,7	7,0	2,5	0,0	0,0	3,8	18,1	0,0	2,3	3,0	1,0	0,0	**70**	**2,9**	**98**
4	**Крупы, бобовые**	**45,0**	34	**15,3**	45,0	0,0	28,8	0,0	59,2	0,0	41,0	0,0	17,2	45,0	0,0	0,0	17,8	8,0	40,4	0,0	17,2	0,0	17,8	0,0	0,0	41,0	0,0	0,0	**378**	**15,8**	**103**
5	**Макаронные изделия**	**15,0**	55	**8,3**	0,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	64,0	0,0	0,0	0,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**192**	**8,0**	**97**
6	**Картофель**	**187,0**	21	**39,3**	0,0	0,0	0,0	128,3	0,0	0,0	0,0	128,3	0,0	0,0	154,0	0,0	0,0	154,0	0,0	0,0	0,0	162,4	0,0	0,0	128,3	0,0	100,0	0,0	**955**	**39,8**	**101**
7	**Овощи, зелень**	**280,0**	22	**61,6**	62,5	78,8	0,0	30,0	114,4	60,0	107,5	14,9	0,0	2,5	67,0	182,9	0,0	59,4	77,1	62,5	0,0	58,4	0,0	127,0	51,5	122,2	201,9	0,0	**1481**	**61,7**	**100**
8	**Фрукты свежие**	**185,0**	30	**55,5**	107,0	25,0	0,0	100,0	20,2	0,0	110,0	0,0	107,0	25,0	100,0	20,2	0,0	59,4	100,0	80,0	107,0	0,0	100,0	110,0	0,0	125,0	0,0	0,0	**1296**	**54,0**	**97**
9	**Сухофрукты**	**15,0**	45	**6,8**	0,0	0,0	6,0	16,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	59,4	6,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	25,0	0,0	6,0	0,0	**156**	**6,5**	**97**
10	**Мясо 1 категории**	**70,0**	28	**19,6**	70,6	0,0	0,0	0,0	59,2	0,0	0,0	59,2	0,0	70,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	70,6	0,0	0,0	0,0	0,0	59,2	0,0	66,6	0,0	**456**	**19,0**	**97**
11	**Субпродукты (печень, язык, сердце)**	**30,0**	16	**4,8**	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**114**	**4,7**	**99**
12	**Птица (цыплята-бройлеры потрошеные - 1 категории)**	**35,0**	30	**10,5**	0,0	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0	0,0	0,0	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**243**	**10,1**	**97**
13	**Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое**	**58,0**	20	**11,6**	0,0	0,0	0,0	108,9	0,0	0,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	0,0	0,0	**288**	**12,0**	**104**
14	**Молоко**	**300**	20	**60,0**	0,0	0,0	140,0	23,7	0,0	164,0	0,0	23,7	42,0	90,0	38,0	0,0	276,8	28,0	0,0	0,0	42,0	0,0	285,6	10,0	113,7	0,0	0,0	165,0	**1443**	**60,1**	**100**
15	**Кисломолочная пищевая продукция**	**150,0**	20	**30,0**	0,0	0,0	80,0	0,0	80,0	80,0	0,0	80,0	0,0	0,0	0,0	80,0	0,0	0,0	0,0	80,0	0,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	80,0	80,0	**720**	**30,0**	**100**
16	**Творог (5% - 9% м.д.ж.)**	**50,0**	25	**13,0**	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	80,0	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	80,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**295**	**12,3**	**95**
17	**Сыр**	**10,0**	17	**1,7**	0,0	0,0	14,5	0,0	0,0	9,6	0,0	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**39**	**1,6**	**95**
18	**Сметана**	**10,0**	20	**2,0**	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	16,9	0,0	0,0	12,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**47**	**2,0**	**98**
19	**Масло сливочное**	**30,0**	15	**4,5**	5,0	5,8	0,0	4,1	0,0	0,0	5,0	4,1	2,0	5,0	5,0	10,0	5,0	5,0	5,6	5,8	2,0	0,0	6,0	5,8	4,1	5,0	0,0	15,0	**105**	**4,4**	**98**
25	**Масло растительное**	**15,0**	30	**4,5**	1,0	4,4	0,0	4,1	9,0	2,0	8,4	1,9	0,0	1,0	1,4	6,2	1,0	10,0	9,9	1,0	5,0	10,1	1,0	11,0	0,5	9,0	8,0	2,0	**108**	**4,5**	**100**
21	**Яйцо**	**40,0**	30	**12,0**	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,0	18,0	0,0	23,0	1,0	0,0	0,0	3,7	0,0	0,0	1,0	23,0	0,0	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	112,5	**295**	**12,3**	**102**
22	**Сахар (в том числе для приготовления блюд и напиков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от егосодержания в используемой готовой пищевой продукции)**	**30,0**	27	**8,1**	4,0	8,0	9,0	6,0	8,0	6,0	8,7	6,0	16,2	8,0	5,0	8,0	11,1	8,7	5,0	8,0	16,2	6,0	11,3	8,0	8,0	9,0	5,0	6,0	**195**	**8,1**	**100**
23	**Кондитерские изделия**	**10,0**	11	**1,1**	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**27**	**1,1**	**102**
24	**Чай**	**1,0**	27	**0,3**	1,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,0	**6**	**0,3**	**93**
25	**Какао-порошок**	**1,0**	25	**0,1**	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**3**	**0,1**	**96**
26	**Кофейный напиток**	**2,0**	22	**0,4**	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	**10**	**0,4**	**95**
27	**Соль пищевая поваренная йодированная**	**3,0**	45	**1,4**	1,6	1,5	0,5	0,9	1,2	0,6	2,3	0,8	0,0	7,0	1,0	1,4	0,5	1,6	1,2	1,9	0,0	1,0	0,6	1,6	0,8	2,1	1,6	0,4	**32**	**1,3**	**99**
28	**Специи**	**2,0**	1,8	**0,0**	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**1**	**0,0**	**98**

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

	Пищевые вещества					
Дни по меню	Белки г	25-30%	Жиры г	25-30%	Углеводы, г	25-30%
1	26,26	34,10	22,19	28,09	94,12	28,10
2	20,03	26,01	21,83	27,63	80,40	24,00
3	25,41	33,00	17,16	21,72	104,13	31,08
4	23,01	29,88	15,71	19,89	87,00	25,97
5	20,31	26,38	22,93	29,03	78,95	23,57
6	30,00	38,96	24,52	31,04	61,89	18,47
Итого за 6 дней	***145,01***	***31,39***	***124,34***	***26,23***	***506,49***	***25,20***
7	21,15	27,47	28,38	35,92	85,80	25,61
8	22,48	29,19	22,45	28,42	69,98	20,89
9	24,73	32,12	23,70	30,00	76,50	22,84
10	25,13	32,64	33,05	41,84	86,23	25,74
11	21,98	28,54	11,63	14,72	91,62	27,35
12	23,17	30,09	20,91	26,47	83,30	24,87
Итого за 6 дней	**138,63**	**30,01**	**140,12**	**29,56**	**493,43**	**24,55**
13	24,24	31,48	20,38	25,80	72,66	21,69
14	22,60	29,35	20,23	25,61	77,01	22,99
15	35,47	46,06	16,37	20,72	80,90	24,15
16	24,43	31,73	21,50	27,22	82,78	24,71
17	22,48	29,19	17,56	22,23	59,98	17,90
18	22,51	29,23	17,43	22,06	87,34	26,07
Итого за 6 дней	**151,72**	**32,84**	**113,47**	**23,94**	**460,67**	**22,92**
19	21,91	28,45	15,02	19,01	86,92	25,95
20	19,91	25,86	30,64	38,78	77,89	23,25
21	20,58	26,73	17,41	22,04	81,10	24,21
22	22,22	28,86	21,56	27,29	93,19	27,82
23	21,41	27,81	26,00	32,91	65,32	19,50
24	25,60	33,25	32,35	40,95	49,18	14,68
Итого за 5 дней	**131,63**	**28,49**	**142,98**	**30,16**	**453,60**	**22,57**
Итого в среднем за 24 дней	**24**	**31**	**22**	**27**	**80**	**24**

1 неделя							2 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день		7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак		завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Огурцы свежие	Помидоры свежие порционно	Тост с сыром	Горошек консервированный	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	Помидоры свежие порционно		Салат "Витаминный" из свежей капусты	Тост с сыром		Котлета мясная по-домашнему	Огурцы консервированные	Бутерброд с маслом сливочным
ИЛИ Огурцы консервированные	ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	Масло сливочное порционно	ИЛИ Нарезка из свежих овощей	ИЛИ Морковные палочки	ИЛИ Огурцы свежие		ИЛИ капуста квашеная с маслом			ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	ИЛИ Огурцы свежие	ИЛИ Тост с маслом сливочным
ИЛИ Горошек консервированный	ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты	ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке	ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим	ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная		ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)			ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	ИЛИ Помидоры свежие порционно	
		ИЛИ Бутерброд с маслом сливочным и сыром		ИЛИ Салат "Витаминный" из квашеной капусты	ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла							
				ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,								
ИЛИ Морковные палочки	ИЛИ капуста квашеная с маслом		ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла		ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла		ИЛИ Свекла отварная с зеленым горошком				ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	
ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла											ИЛИ капуста квашеная с маслом	
Котлета мясная по-домашнему	Чахохбили куриное "По-школьному"	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	Рыба запеченная	Плов ароматный с мясом	Омлет запеченный с сыром		Котлеты или биточки рыбные	Гуляш мясной	Запеканка из творога	ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	Котлеты или биточки из мяса птицы	Печень "По-строгановски"
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	ИЛИ Птица, тушеная в соусе с овощами	ИЛИ Каша молочная пшенная с маслом сливочным	ИЛИ Рыба, тушеная в томате с овощами		ИЛИ Омлет запеченный натуральный		ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	ИЛИ Сырники из творога промышленного производства	или тефтели п/ф промышленного производства запеченные	ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	ИЛИ Печень тушеная
ИЛИ котлета п/ф промышленного	ИЛИ наггетсы из мяса птицы	ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	ИЛИ запеканка картофельная с рыбой	ИЛИ Плов ароматный из булгура с мясом	ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами		ИЛИ Тефтели рыбные	свинина мясная			ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	ИЛИ Поджарка из мяса
ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	ИЛИ Котлеты или биточки из мяса птицы	или кукурузная, рисовая, пшеничная, ячневая	ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	ИЛИ Гуляш мясной			ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ Жаркое "По-деревенски" с мясом	Соус ягодный		ИЛИ наггетсы из мяса птицы	
или тефтели п/ф промышленного	ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф		ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного	ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски				ИЛИ Шурпа "По-деревенски" с мясом	ИЛИ Джем фруктовый		ИЛИ Чахохбили куриное "По-школьному"	
	ИЛИ Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром		ИЛИ Тефтели рыбные	ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским					ИЛИ Молоко сгущенное		ИЛИ Птица, тушеная в соусе с овощами	
			ИЛИ тефтели рыбные									
Гречка отварная рассыпчатая	Макаронные изделия отварные		Пюре картофельное	ИЛИ Гречка отварная рассыпчатая			Рис припущенный с овощами	Пюре картофельное		Гречка отварная рассыпчатая	Пюре картофельное	Капуста тушеная
ИЛИ гречка по-купечески с мясом	ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным (180/5)		ИЛИ Картофель запеченный по-деревенски	ИЛИ Булгур припущенный			ИЛИ Рис припущенный	ИЛИ Картофель запеченный по-деревенски		ИЛИ Рис припущенный	ИЛИ Картофель запеченный	ИЛИ Овощи припущенные
ИЛИ Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным (180/20)		ИЛИ Картофель отварной	ИЛИ Булгур с овощами			ИЛИ Плов овощной	ИЛИ Картофель отварной		ИЛИ Плов овощной	ИЛИ Картофель отварной	ИЛИ Овощное рагу
			ИЛИ Картофель тушеный	ИЛИ Перловка отварная с овощами				ИЛИ Картофель тушеный		ИЛИ Рис припущенный с овощами	ИЛИ Жаркое с мясом птицы	ИЛИ Бигус со говядиной
				ИЛИ Рис припущенный							ИЛИ Шурпа с мясом птицы	
				ИЛИ Плов овощной								
				ИЛИ Рис припущенный с овощами								
Чай черный с лимоном	Напиток из ягод	Чай с шиповником	Напиток из сухофруктов	Напиток из яблок	Цикорий с молоком		Чай "Ягодка"	Напиток из сухофруктов	Чай черный с лимоном	Напиток из ягод	Чай с шиповником	Напиток из яблок
	ИЛИ напиток фруктово-ягодный	ИЛИ Чай черный с сахаром	или напиток из кураги или из шиповника или из шиповника с яблоком	ИЛИ Напиток ягодно-яблочный	ИЛИ Кофейный напиток с молоком			ИЛИ Напиток из шиповника	ИЛИ Чай черный с сахаром	ИЛИ Напиток яблочно-вишневый	ИЛИ Чай черный с сахаром	ИЛИ Напиток ягодно-яблочный
								ИЛИ Напиток из кураги		ИЛИ напиток фруктово-ягодный		ИЛИ напиток фруктово-ягодный
				ИЛИ напиток фруктово-ягодный				ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком				
Кондитерское изделие для детского питания (мармелад, зефир, конфеты)	Творог обогащенный для детского питания	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте		Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте			Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	Кондитерское изделие 30г	Молоко или мороженое		Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)				Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	
3 неделя							4 неделя					
13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день		19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день

завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак		завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
	Салат "Витаминный" из свежей капусты	Помидоры свежие с маслом	Огурцы свежие		Помидоры свежие с маслом			Нарезка из свежих овощей	Огурцы консервированные	Капуста белокочанная свежая с маслом	Нарезка из свежих овощей	Бутерброд с маслом сливочным
	ИЛИ Салат "Витаминный" из квашеной капусты	ИЛИ Огурцы свежие с маслом	ИЛИ Помидоры свежие порционно		ИЛИ Свекла отварная с зеленым горошком			ИЛИ Капуста белокочанная с огурцом и зеленым горошком	ИЛИ Огурцы свежие	ИЛИ Капуста квашеная с маслом	ИЛИ Салат из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	ИЛИ Тост с маслом сливочным
	ИЛИ Горошек консервированный	ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим	ИЛИ Огурцы консервированные		ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная			ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	ИЛИ Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим	ИЛИ Морковные палочки	ИЛИ Салат "Витаминный" из квашеной капусты	
	ИЛИ Морковные палочки	ИЛИ капуста квашеная с маслом						ИЛИ капуста квашеная с маслом	ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, репка	ИЛИ Огурцы консервированные с луком	ИЛИ Огурцы консервированные	
		ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная						ИЛИ Морковные палочки	ИЛИ Морковные палочки		ИЛИ Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,	
								#ССЫЛКА!				
Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	Тефтели рыбные	Фрикасе из мяса птицы	Котлета мясная по-домашнему	Запеканка из творога	Печень "По-строгановски"		Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	Котлеты или биточки из мяса птицы	Мясо тушеное с овощами	Рыба, тушеная в томате с овощами	Поджарка из мяса (свинина)	Омлет запеченный натуральный
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ Жульен с мясом птицы	ИЛИ Котлета "Белорусская"	ИЛИ Сырники из творога промышленного производства	ИЛИ Бефстроганов из мяса		ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	ИЛИ Котлета мясная по-домашнему	ИЛИ Омлет запеченный с сыром
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	ИЛИ Котлеты или биточки из мяса птицы	ИЛИ котлета п/ф промышленного производства				ИЛИ Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным				ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства	ИЛИ Азу из мяса	ИЛИ Тефтели рыбные	ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	ИЛИ запеканка картофельная с рыбой	ИЛИ наггетсы из мяса птицы	или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным				ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	ИЛИ наггетсы из мяса птицы	ИЛИ Жаркое с мясом	ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	
ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)			ИЛИ Гуляш мясной					или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства	ИЛИ Шурпа с мясом			
								ИЛИ Фрикасе из мяса птицы				
Блинчики с джемом или с молоком сгущенным	Пюре картофельное	Булгур припущенный	Макаронные изделия отварные				Оладьи	Макаронные изделия отварные	Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами	Овощное рагу	
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ Картофель запеченный	ИЛИ Булгур с овощами			Картофель запеченный по-деревенски		ИЛИ Сэндвич с варёной сгущёнкой	ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным	ИЛИ Картофель запеченный по-деревенски	ИЛИ Рис припущенный	ИЛИ Рагу овощное	
ИЛИ Оладьи	ИЛИ Картофель отварной				ИЛИ картофель тушеный		ИЛИ Блинчик с джемом или с молоком сгущенным	ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным	ИЛИ Картофель тушеный		ИЛИ Овощи припущенные	
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ Картофель отварной	ИЛИ Перловка отварная с овощами			ИЛИ Картофель отварной		ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарнир				
	ИЛИ Картофель тушеный	ИЛИ Плов ароматный из булгура с мясом птицы					ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного					
		ИЛИ Плов из мяса птицы										
Кофейный напиток с молоком	Напиток из ягод	Чай с шиповником	Напиток ягодно-яблочный	Чай черный с лимоном	Напиток из сухофруктов		Какао-напиток молочный витаминизированный	Чай "Ягодка"	Напиток из абрикоса	Напиток из ягод	Чай с шиповником	Цикорий с молоком
ИЛИ Цикорий с молоком	ИЛИ напиток фруктово-ягодный	ИЛИ Чай черный с сахаром	ИЛИ Напиток из яблок	ИЛИ Чай черный с сахаром	ИЛИ Напиток из шиповника				ИЛИ Напиток из кураги	ИЛИ Напиток из свежих яблок	ИЛИ Чай черный с сахаром	
										ИЛИ напиток фруктово-ягодный		
			ИЛИ напиток фруктово-ягодный		ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком							
Кондитерское изделие для детского питания (мармелад, зефир, конфеты)			Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	Кондитерское изделие 30г	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте		Творог обогащенный для детского питания		Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)		Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте
									ИЛИ Мороженое фруктовое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по			
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или				Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан,		

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СаНПиН2.3/2.4.4282-26)	**Завтрак**		
	ккал	25-30% (+/-5%)	вес 500-700
дни			
1	**688**	**29**	622
2	**697**	**30**	585,00
3	**609**	**26**	555,00
4	**563**	**24**	630,00
5	**594**	**25**	580,00
6	**596**	**25**	570,00
Итого:	**624**	**27**	
7	**620**	**26**	640,00
8	**622**	**26**	500,00
9	**622**	**26**	591,00
10	**746**	**32**	580,00
11	**589**	**25**	600,00
12	**577**	**25**	610,00
Итого	**629**	**27**	
13	**564**	**24**	690,00
14	**583**	**25**	570,00
15	**578**	**25**	562,00
16	**628**	**27**	600,00
17	**541**	**23**	500,00
18	**599**	**25**	610,00
Итого	**582**	**25**	
19	**575**	**24**	620,00
20	**604**	**26**	610,00
21	**668**	**28**	530,00
22	**623**	**26**	650,00
23	**583**	**25**	580,00
24	**594**	**25**	500,00
Итого	**608**	**26**	
Итого	**611**	**26**	