

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №16 имени

В.П.Неймышева О.Ю.Емец



2023

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

С.Ф.Чащина



2023 г

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ от 11.01.2023 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет и старше.
Приемы пищи: горячий завтрак, обед.

г.Тобольск, 2023 г.

П. ПЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОТ 11.09.2023 года

Для питания в общеобразовательной школе

Меню

разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Возрастная категория детей; с 7 до 11 и старше

Приемы пищи: горячий завтрак, обед

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК			615	15.8	14.5	88.5	547.5	
Бутерброд с сыром и маслом			30/10/15	5.8	6.4	7.9	112.4	№1,3-2004
хлеб пшеничный или булочка бутербродная	20/50	20/50						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
Каша манная жидкая с маслом			200/5	8.9	8.3	35.1	251.0	№311-2004
крупы манная	31	31						
молоко питьевое	176	176						
или молоко концентрированное	81	81						
или молоко сухое	21	21						
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95						
вода кипяченая для сухого молока	155	155						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток с молоком			200	3.2	3.1	19.0	116.7	№692-2004
кофейный напиток	2	2						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			95	1.8	1.5	4.5	38.7	
Хлеб пшеничный			30	1.0	0.3	8.1	38.9	
хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ОБЕД			795	26.8	26.8	97.6	738.4	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			60	5.1	8.5	1.4	102.5	№14/1: 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, Укроп)	1.5	1.12						
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5.9	6.3	16.0	144.3	№135-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
капуста свежая	25	20						
картофель-01.09.-31.10.-25%	67	50						
01.11.-31.12.-30%	72	50						
01.01-29.02-35%	77	50						

01.03.-40%	84	50						
морковь до 01.01-20%	12.5	10						
с 01.01-25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зеленый консервированный	11.5	7.5						
масло сливочное	5	5						
вода питьевая	188	188						
сметана	5	5						
Гуляш из говядины			100	9.1	7.5	3.4	117.5	№47-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Кисель из свежих ягод			200	0.3	0.2	21.5	89.0	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25.2	24						
или клюква свежемороженая	25.2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или хлеб пшеничный витаминизированный			40					
хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО				43	41	186	1286	
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			600	22.7	20.5	71.0	559.1	
Овощи натуральные в нарезке			60	0.6	01	1.5	9.0	№106-2013
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61.5	60						
Котлета мясная, из говядины рубленая с маслом			80	15.5	12.9	14.4	235.7	№451-2004
говядина 1 категории	91	67						
или говядина полуфабрикат	79	67						
или фарш промышленного производства	67	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репка	5.4	4.5						
яйцо куриное	4.5	4.5						
сухари панировочные	5	5						

масло растительное	6	6						
Макаронные изделия отварные			150	4.5	3.0	36.7	191.7	№516-2004
макаронные изделия	51	51						
масло сливочное	4	4						
Кисель из свежих ягод			200	0.3	0.2	21.5	89.0	№505-2013
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25.2	24						
или клюква свежемороженая	25.2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
Хлеб ржаной			30	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО			755	25.1	28.1	97.4	743.1	
ОБЕД								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250/5	2.3	4.9	16.7	120.1	№110-2004
свекла до 01.01-20%	50	40						
с 01.08-25%	53	40						
капуста белокочанная	25	20						
квашеная промышленного производства	21	15						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	27	20						
01.11 - 31.12 - 30%	29	20						
01.01 - 29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6/2.4	6/2.4						
масло сливочное	5	5						
сахар	0.5	0.5						
сметана	5	5						
Голень, бедро или грудка куриные запеченные домашние			80	13.0	12.1	0.6	162.8	№494-2004
голень куриная	126	120						
или бедро куриное	126	120						
или грудка куриная на кости промышленного производства	126	120						
томатное пюре или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
сметана	4.8	4.8						
чеснок свежий	2.2	1.8						
масло растительное	6	6						
Капуста тушеная			150	3.5	4.4	13.4	106.0	№534-2004
капуста свежая белокочанная	216	173						
морковь до 01.01-20%	12.5	10						
с 01.01.-25%	13	10						

лук репчатый								
масло растительное								
томатное пюре или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4/1.6	4/1.6						
мука пшеничная	1.8	1.8						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	6	6						
или								
Кабачки припущенные			150	3.5	4.4	13.4	106	№524-2004
кабачки свежие	273	183						
масса припущенных кабачков		145						
масло сливочное	5	5						
мука пшеничная	2.3	2.3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.00	34.0	138.0	№518-2013 Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
ИТОГО				48	49	168	1302	
3 ДЕНЬ								
Овощи натуральные			60	0.7	0.1	2.7	7.9	№107,101 2004
помидоры свежие грунтовые или помидоры свежие парниковые	63	60						
или помидоры свежие парниковые	61	60						
или огурцы соленые	109	60						
Плов из мяса			200	12.5	13.7	36.5	319.3	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш	79	79						
полуфабрикат промышленного производства								
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
крупа рисовая	50	50						
морковь до 01.01-20%	15	12						
с 01.01.-25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре или томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8/3.2	8/3.2						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004
сухофрукты	20.3	20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный ржаной			20	13.0	0.3	8.1	38.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный			30					
ОБЕД			800	21.6	26.7	100.9	730.1	
Суп «Питательный» с мясными фрикадельками со сметаной			250/25/5	4.8	6.1	15.1	135.0	ттк
на фрикадельки мясные								№154-2004
говядина полуфабрикат	32.7	28.5						

фарш промышленного производства	28.5	28.5						
лук репчатый	3.0	2.5						
вода	2.5	2.5						
яйцо	2.0	2.0						
соль йодированная	1.0	1.0						
выход полуфабриката		35.5						
или								
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель-01.09.-31.10.-25%	67	50						
01.11.-31.12.-30%	72	50						
01.01.-29.02.-35%	77	50						
01.03.-40%	84	50						
крупа кукурузная	10	10						
масло сливочное	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01. - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
бульон или вода	180	180						
сметана	5	5						
Биточки из говядины			75	8.1	11.8	14.3	195.8	№451-2004
говядина 1 категории	91	67						
или говядина полуфабрикат	79	67						
или фарш промышленного производства	67	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5.4	4.5						
яйцо куриное	4.5	4.5						
сухари панировочные	5.5	5.5						
масло растительное	6	6						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147.0	№520-2004
картофель - 01.0.- 31.10 - 25%	170	128						
0.1. 11. - 31.12-30%	183	128						
01.01.29.02-35%	197	128						
01.02.- 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО				40	44	189	1316	
4 ДЕНЬ								
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	133.8	№1-2004
хлеб пшеничный или булочка сдобная	20/50	20/50						
масло сливочное	10	10						
Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным			180/20	15.5	12.9	31.7	304.8	№362-2004
творог	123	120						
крупа манная	6	6						

яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
Крошка:		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	4.2	4.2						
масса готовой запеканки		180						
молоко, сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай с сахаром и лимоном			200	0.7	0.1	19.8	82.9	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
Кондитерское изделие промышленного производства			20	0.4	0.5	5.4	27.7	
ОБЕД			785	18.7	20.7	113.3	714.2	
Свекольник со сметаной с курицей			250/5/10	2.5	4.9	16.2	118.9	№34-2004, Пермь
курица потрошенная 1 категории	29	26						
свекла до 01.01-20%	80	64						
с 01.01-25%	85	64						
картофель-01.09.-31.10.-25%	57	43						
01.11.-31.12.-30%	61	43						
01.01-29.02-35%	66	43						
01.03.-40%	72	43						
морковь до 01.01-20%	12.5	10						
с 01.01.-25%	13.3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0.5	0.5						
сметана	5	5						
Печень, тушенная в соусе			100	8.8	8.3	4.6	128.3	№401-2013, Пермь
печень говяжья	147	101						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		65						
Соус сметанный		40						№442-2013 Пермь
сметана	10.0	10.0						
мука пшеничная	1.0	1.0						
вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1.0	1.0						
Макаронные изделия отварные			150	5.52	4.52	26.45	168.45	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	5.3	5.3						
Компот из свежих плодов			200	0.2	0.0	20.6	83.2	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40						
или груши свежие	44	40						

6

или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1.1	0.2	14.1	62.0	
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			550	17.4	18.3	76.7	545.0	
Ежики мясные в соусе сметанным			100	17.27	18.84	9.33	273.83	Мед. Реком.2007
говядина 1 категории	125	92						
или говядина полуфабрикат	106	92						
или фарш промышленного производства	92	92						
крупа рисовая	10	10						
лук репчатый	14.5	12						
молоко цельное	7	7						
соль йодированная	1.5	1.5						
масло растительное	5	5						
масса полуфабриката		120						
выход готового блюда		100						
соус сметанный		50						№600-2004
вода питьевая	35	35						
сметана	15	15						
мука пшеничная	3.5	2.5						
Каша гречневая вязкая отварная			150	1.7	4.5	24.3	148.6	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94.1	№630-1996
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
вода	104	104						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ОБЕД			770	24.1	22.3	122.7	787.6	
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Суп гороховый с гречками			250/20	3.1	4.1	31.7	176.1	№139-2004
горох лущеный	20.2	20						
картофель-01.09.-31.10.-25%	67	50						
01.11.-31.12.-30%	72	50						
01.01-29.02-35%	77	50						
01.03.-40%	84	50						
морковь до 01.01-20%	16.3	13						
с 01.01.-25%	17.3	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	38	32						
Биточки по-белорусски			80	18.62	25.08	2.02	306.62	№477-1997 2ч.
говядина 1 категории	105	77						
или говядина полуфабрикат	85	77						
или фарш промышленного	77	77						

9

производства								
лук репчатый	12	10						
яйцо	8	8						
молоко питьевое	12	12						
масса полуфабриката		107						
масло растительное	5	5						
масса жареных биточков		75						
масло сливочное	5	5						
Картофель толченый, по-деревенски			150	3.4	5.8	29.4	183.5	№208-2013, Пермь
картофель-01.09.-31.10.-25%	189	142						
01.11.-31.12.-30%	203	142						
01.01.-29.02.-35%	219	142						
01.03.-40%	237	142						
отвар картофельный	25	25						
масло сливочное	8	8						
Сок в ассортименте			200	0.4	0.0	22.0	90.0	№518-2013 Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (ЗАВТРАК)				19	18	81	564	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (ОБЕД)				23	25	106	743	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%)				23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (ЗАВТРАК И ОБЕД)				42	43	187	1306	При двухразовом питании
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%)				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			570	11.7	12.8	85.8	505	
Колбаски детские отварные с маслом сливочным			70/5	11.5	19.2	0.3	220.0	№413-2004
колбаски детские	72	70						
масло сливочное	5	5						
молоко питьевое	172	172						
сахар	5	5						
соль йодированная	1.2	1.2						
масло сливочное	5	5						
Салат со свежих помидор			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Макаронные изделия отварные			150	4.5	3.0	36.7	191.7	№516-2004
макаронные изделия	51	51						
масло сливочное	4	4						
Какао с молоком			200	3.4	3.2	21.2	127.2	№642-1996
какао - порошок	4	4						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ОБЕД			885	25.8	28.7	109.5	798.9	

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			80	1.2	4.0	2.9	52.4	№4/1-2011, Екатеренбург
капуста свежая белокочанная	76	61						
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Суп сырный со сметаной			250/5	7.7	9.7	18.7	192.9	№12/2-2011, Екатеренбург
картофель-01.09.-31.10.-25%	133	100						
01.11.-31.12.-30%	143	100						
01.01.-29.02.-35%	154	100						
01.03.-40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01.-25%	17	13						
лук репчатый	14	12						
сыр плавленый для супа	21	20						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Мясо тушеное			100	10.3	9.9	3.8	145.5	№363-2013, Пермь
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	5	5						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01.-25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	2.4	2.4						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель-01.09.-31.10.-25%	170	128						
01.11.-31.12.-30%	183	128						
01.01.-29.02.-35%	197	128						
01.03.-40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						

Компот из свежих плодов			200	0.2	0.0	20.6	83.2	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0.4	0.0	14.4	59.2	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО				37	41	195	1304	
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			575	17.9	18.8	80.6	563	
Бутерброд с сыром			20/15	5.3	3.7	7.2	83.3	№3-2004
хлеб пшеничный или булочка сдобная	20/50	20/50						
сыр	16	15						
Биточки из птицы запеченные, с соусом томатным			80/50	10.4	11.2	12.1	190.8	№587-2004
филе куриное	56	53						
или грудка куриная на кости	78	53						
хлеб пшеничный	15	15						
молоко питьевое	16	16						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	2	2						
соус томатный			50					№587-2004
мука пшеничная	2	2						
вода питьевая	37.5	37.5						
масло сливочное	3	3						
морковь до 01.01-20%	3.8	3						
с 01.01-25%	4	3						
лук репчатый	1.2	1						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
сахар	1	1						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147.0	№520-2004
картофель-01.09.-31.10.-25%	170	128						
01.11.-31.12.-30%	183	128						
01.01-29.02-35%	197	128						
01.03.-40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте			200	0.2	0.0	11.0	45.0	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный ржаной			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ОБЕД			720	25.4	25.1	99.4	724.7	
Нарезка из свежих овощей			60	0.8	2.7	3.3	40.7	№101-2004
Борщ с мясом птицы со сметаной			250/5/10	6.5	6.4	20.1	164.0	№122-2004
курица потрошенная 1 категории	29	26						

(мякоть без кожи)								
свекла	38	30						
картофель-01.09.-31.10.-25%	67	50						
01.11.-31.12.-30%	72	50						
01.01.-29.02.-35%	77	50						
01.03.-40%	84	50						
мука пшеничная	15	15						
сахар	15	15						
лук репчатый	6	5						
или лук зеленый	10	8						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	40	40						
бульон или вода	150	150						
сметана	5	5						
Жаркое по-домашнему			200	14.7	15.3	26.5	302.5	№436-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса готового мяса		50						
картофель-01.09.-31.10.-25%	166	125						
01.11.-31.12.-30%	179	125						
01.01.-29.02.-35%	193	125						
01.03.-40%	209	125						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01.-25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО			43	44	180	1288		
8 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			580	22.9	25.2	66.6	584.8	
Винегрет овощной с маслом растительным			80	1.2	4.0	11.9	88.0	№71-2004
картофель	27	20						
свекла	19	15						
морковь	14	11						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	4	4						
Фрикасе из птицы			90	14.5	14.8	0.6	185.9	№493-2004
филе куриное промышленного производства	108	102						
или филе индейки	100	95						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0.1	0.1						
масса тушеной птицы		70						
лук репчатый	24	20						

сметана	20	20							
Рис, припущенный			150	2.7	5.8		31.6	189.4	№416-2013, Пермь
крупя рисовая	53	53							
масло сливочное	4	4							
Чай с молоком			200	2.8	2.5		15.1	94.1	№630-1996
чай-заварка	1.0	1.0							
сахар	15	15							
молоко питьевое	100	100							
Кондитерское изделие промышленного производства (конфета)			15	0.4	0.5		5.4	27.7	
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1		9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ОБЕД			755	32.0	24.3		96.1	731.3	
Овощи натуральные			60	0.7	0.1		2.7	14.3	
помидоры свежие грунтовые	71	60							
или помидоры свежие парниковые	61	60							
Борщ «Сибирский» со сметаной			200/5	3.5	4.7		18.0	128.3	№111-2004
свекла до 01.01.-20%	50	40							
с 01.01.-25%	53	40							
капуста свежая белокочанная	25	20							
или капуста квашеная промышленного производства	21	15							
картофель-01.09.-31.10.-25%	13	10							
01.11.-31.12.-30%	14	10							
01.01.-29.02.-35%	15	10							
01.03.-40%	17	10							
фасоль	10	10							
морковь до 01.01.-20%	15	12							
с 01.01.-25%	16	12							
лук репчатый	12	10							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6							
масло сливочное	5	5							
сахар	0.5	0.5							
сметана	5	5							
Рыба, запеченная со сметаной и сыром			90	21.4	14.5		4.3	233.3	№341-2013, Пермь
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)	153	107							
или горбуша неразделанная (филе с кожей без кости) 184	184	107							
или минтай, потрошенный обезглавленный (филе с кожей без кости)	136	101							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	124	107							
мука пшеничная	4	4							
сметана	10	10							
сыр	6	5							
масло растительное	3	3							
Пюре картофельное			150	3.3	4.4		23.4	146.6	№520-2004

12

картофель-01.09.-31.10.-25%	170	128						
01.11.-31.12.-30%	183	128						
01.01.-29.02.-35%	197	128						
01.03.-40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте			200	0.4	0.0	22.0	90.0	№518-2013
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО				55	50	163	1316	
9 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			540	16.4	18.2	75.1	529.8	
Бутерброд с маслом			30\10	2.3	7.4	14.5	133.8	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Запеканка из творога со сгущенным молоком			200	31.0	16.6	36.3	419.0	№336-2004
творог	169	168						
крупа манная	12	12						
или мука пшеничная	15	15						
яйцо куриное	7	7						
сахар	12	12						
сметана	7	7						
масло сливочное	7	7						
масса готовой запеканки		180						
молоко, сгущенное с сахаром	20	20						
Чай с с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0.4	0.0	14.4	59.2	№458-2006, Москва
ОБЕД			795	25.2	25.1	115.7	789.1	
Салат из моркови и яблок			80	0.7	4.2	8.8	75.8	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	70	56						
с 01.01.-25%	74	56						
морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	26	23						
масло растительное	4	4						
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной			250/10/5	5.8	6.5	12.0	129.7	№124-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
картофель -01.09.-31.10.-25%	40	30						
01.11.-31.12.-30%	43	30						
01.01.-29.02.-35%	46	30						
01.03.-40%	50	30						
капуста свежая белокочанная	63	50						
морковь до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01.-25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						

сметана	5	5						
Печень говяжья по строгановски			100	11.9	10.9	3.7	160.5	№431-2004
печень говяжья	114	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2.5	2.5						
сметана	12.5	12.5						
вода питьевая	30	30						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Компот из кураги			200	0.9	0.0	31.3	128.8	№638-2004
курага	20.3	20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:			42	43	191	1319		
10 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			500	20.2	16.6	74.8	529.0	
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Бедро или грудка запеченные домашние			80	14.0	11.6	0.6	212.4	№494-2004
бедро куриное	126	120						
или грудка куриная на кости	126	120						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
чеснок свежий	0.4	0.3						
масло растительное	2	2						
Сложный гарнир			150					
Капуста тушенная			50	1.2	3.0	3.9	47.4	«534-2004
капуста свежая белокочанная	75	60						
морковь - до 01.01-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1.5	15						
лук репчатый	2.4	2.0						
мука пшеничная	1.5	1.5						
масло растительное	3	3						
сахар	0.5	0.5						
Пюре картофельное			100	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель -01.09.-31.10-25%	114	86						
01.11.-31.12-30%	123	86						
01.01.-29.02-35%	132	86						
01.03.-40%	144	86						
молоко питьевое	16	16						
масло сливочное	4	4						

14

Чай «Витаминный»			200	0.7	0.1	19.8	82.9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1.0	1.0						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			150	0.6	0.00	28.8	118.2	№458-2006 Москва
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ОБЕД			745	23.5	29.4	98.6	752.6	
Салат из свеклы с сыром			80	4.6	9.8	6.5	132.6	№50-2004
свекла	до 01.01.-20%	79	63					
	с 01.01.-25%	84	63					
масса отварной свеклы								
	сыр	17	16					
масло растительное								
		4	4					
Рассольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4.1	5.2	12.5	113.2	№130-2004
говядина 1 категории			22	16				
или говядина полуфабрикат			19	16				
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства			16	16				
картофель -01.09.-31.10.-25%			100	75				
01.11.-31.12.-30%			107	75				
01.01.-29.02.-35%			116	75				
01.03.-40%			125	75				
огурцы соленые без уксуса			27	15				
морковь до 01.01.-20%			12.5	10				
с 01.01.-25%			13.3	10				
лук репчатый			12	10				
масло сливочное			5	5				
сметана			5	5				
Гречка по-купечески с мясом			200	11.8	13.5	32.5	298.7	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории			86	63				
или говядина полуфабрикат			74	63				
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства			63	63				
масло растительное			2	2				
масса тушеного мяса				40				
крупя гречневая			38	38				
вода питьевая			120	120				
масло сливочное			8	8				
морковь до 01.01.-20%			25	20				
с 01.01.-25%			27	20				
лук репчатый			12	10				
Кисель из свежих ягод			200	0.3	0.2	21.5	89.0	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая			25	24				
или смородина свежемороженая			25.2	24				
или клюква свежемороженая			25.2	24				
сахар			15	15				
крахмал			7	7				

Хлеб пшеничный	40		2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40						
Хлеб ржаной	20		0.7	0.1	9.4	41.3	
ИТОГО:			44	46	173	1282	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):			18	18	77	542	При одном приёме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%)			15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):			26	26	104	759	При одном приёме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (30-35%)			23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):			44	45	180	1302	При двухразовом питании
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%)			39-46	40-47	168-201	1175-1410	
11 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК			565	16.3	14.3	86.4	539.3
Бургер с котлетой с овощами			90	5.3	3.7	7.2	83.3
Булочка для бургера	60	60					
котлета мясная	30	30					
овощи свежие	10						
Омлет натуральный с маслом			110	13.8	19.1	2.5	237.0
яйцо куриное	80	80					
молоко питьевое	30	30					
масло растительное	3	3					
масса омлета		105					
масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром с лимоном			200	0.2	0.00	15.0	60.8
чай - заварка	1.0	1.0					
сахар	15	15					
лимон	8	7					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20				
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3
или Хлеб ржаной витаминизированный			20				
ОБЕД			740	27.9	31.5	92.9	766.2
Салат из капусты белокочанной с морковью			80	1.7	4.1	7.4	73.3
капуста свежая белокочанная	125	63					
морковь до 01.01.-20%	10	8					
с 01.01.-25%	10.6	8					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат							
сахар	3	3					
лук репчатый	5	4					
кислота лимонная	0.1	0.1					
вода для разведения лимонной кислоты	5	5					
масло растительное	4	4					
ИЛИ							
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1
помидоры свежие парниковые	78	76					
или помидоры свежие грунтовые	90	76					
масло растительное	4	4					
Суп картофельный со сладким перцем с мясом птицы			250/15	2.8	3.0	20.5	121.0
полтуша ЦБ (мякоть без кожи)	29	26					

картофель	67	50						
перец сладкий	94	70						
лук зеленый	2	1.5						
масло сливочное	8	8						
сметана								
петрушка (зелень)	2	1.5						
Бефстроганов из говядины			100	12.5	10.9	5.6	170.5	№423-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
масса готового мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
Крупа рисовая отварная			150	7.46	5.61	35.84	230.4	№511-2004
крупа рисовая	54	54						
масло сливочное	6.7	6.7						
вода для варки риса	112.5	112.5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:			44	46	179	1306		
12 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			530	18.3	17.7	86.9	580.3	
Гуляш из говядины			100	9.1	7.5	3.4	117.5	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Каша перловая рассыпчатая			150	3.1	6.6	32.0	199.7	№508-2004
крупа перловая	71	71						
вода питьевая	90	90						
масло сливочное	8	8						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	

14

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ОБЕД			810	23.8	24.3	113.8	768.6	
Ассорти овощное			50	5.1	8.5	1.4	102.4	№70—2006 Москва
помидоры свежие парниковые	26	25						
или помидоры свежие грунтовые	29.5	25						
огурцы свежие грунтовые	26.2	25						
или огурцы свежие парниковые	26	25						
Борщ полтавский с галушками с мясом со сметаной			250/45/10/5	2.8	7.9	34.8	212.6	№117-2004
кураца потрошенная (мякоть без кожи)	29	26						
свекла	38	30						
капуста белокочанная	25	20						
картофель	53	40						
морковь	6	5						
лук репчатый	9	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизато- ров, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
масло сливочное	3	3						
сахар	2	2						
лимонная кислота	0.08	0.08						
бульон	185	185						
для галушек								
мука пшеничная	15	15						
яйцо	1/20	2						
вода	23	23						
Печень, тушенная с овощами			100	11.7	10.8	4.9	164	№439-2004
печень говяжья	114	95						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени с луком		60						
мука пшеничная	2.0	2.0						
морковь до 01.01-20%	62.5	50						
с 01.01-25%	66.5	50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
вода питьевая	15	15						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.4	146.6	№520-2004
картофель -01.09.-31.10-25%	170	128						
01.11.-31.12-30%	183	128						
01.01.-29.02-35%	197	128						
01.03.-40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Сок в ассортименте			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№518-2013
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					

Хлеб ржаной		20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный		20					
ИТОГО:			42	42	201	1349	
13 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9 №101-2004
или							
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9 №70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60					
или огурцы свежие парниковые	61	60					
Фрикадельки из кур			100	10.8	10.9	5.4	162.9 №410-2013
кураца потрошенная 1 категории	151	65					
или грудка куриная промышленного производства	96	65					
молоко питьевое	15	15					
яйцо куриное	9	9					
морковь до 01.01-20%	29	23					
с 01.01-25%	31	23					
лук репчатый	12	10					
мука пшеничная	8	8					
сметана	8	8					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.4	146.6 №520-2004
картофель -01.09.-31.10-25%	170	128					
01.11.-31.12-30%	183	128					
01.01.-29.02-35%	197	128					
01.03.-40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138 №518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20				
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3
или Хлеб ржаной витаминизированный			20				
ОБЕД			775	24.1	26.2	113.9	787.4
Борщ «Украинский» с мясом, со сметаной			250/10/5	4.9	5.9	19.7	151.5 №113-2004
говядина 1 категории	22	16					
или говядина полуфабрикат	19	16					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16					
свекла до 01.01.-20%	38	30					
с 01.01.-25%	40	30					
капуста свежая белокочанная	25	20					
картофель -01.09.-31.10-25%	53	40					
01.11.-31.12-30%	57	40					
01.01.-29.02-35%	62	40					
01.03.-40%	67	40					
морковь до 01.01.-20%	18	14					
с 01.01.-25%	19	14					
лук репчатый	10	8					
чеснок свежий	1.3	1					
томатное пюре (без	8	8					

19

искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)								
сахар	3	3						
лимонная кислота	0.08	0.08						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Бефстроганов из говядины			100	12.5	10.9	5.6	170.5	№423-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
Рис, припущенный с овощами «Мозаика»			150	2.7	5.8	31.6	189.4	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	39	39						
кукуруза консервированная	42	25						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01.-25%	24	18						
масло сливочное	8	8						
Компот из свежемороженой ягод			200	0.5	0.2	28.1	116.2	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженой	21	20						
или смородина свежемороженой	21	20						
или клюква свежемороженой	21	20						
сахар	20	20						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				43	40	194	1307	
14 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			550	19.8	17.0	79.4	549.8	
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	15.4	11.5	43.2	337.9	№362-2004
творог	143	141						
мука пшеничная	13	13						
или крупа манная	11	11						
сахар	15	15						
яйцо куриное	8	8						
изюм	18.5	18						
масло сливочное	5	5						
ванилин	0.01	0.01						
сухари	5	5						
сметана	5	5						
масло сливочное для смазки листа	3.5	3.5						
масса готового пудинга		180						

молоко, сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			150	0.4	0.0	14.4	59.2	№458-2006
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ОБЕД			845	27.4	26.0	113.2	796.0	
Салат из капусты белокачанной с морковью			80	1.7	4.1	7.4	73.3	№1-2013, Пермь
капуста свежая белокачанная (стертая с солью)	125	63						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01.-25%	10.6	8						
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
лук репчатый	5	4						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зелёный								
или лук зелёный	5	4						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0.1	0.1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			250/10/5	7.2	5.9	15.4	143.5	№132-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
картофель -01.09.-31.10.-25%	69	52						
01.11.-31.12.-30%	74	52						
01.01.-29.02.-35%	80	52						
01.03.-40%	87	52						
крупа перловая или пшеничная или рисовая	5	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01.-25%	13	10						
лук репчатый	6	5						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Жаркое по-домашнему			200	14.7	15.3	26.5	302.5	№436-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса готового мяса		50						
картофель -01.09.-31.10.-25%	166	125						
01.11.-31.12.-30%	179	125						
01.01.-29.02.-35%	193	125						
01.03.-40%	209	125						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01.-25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004

сухофрукты	20.3	20						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0.4	0.0	14.4	59.2	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:			47		43	193	1346	
15 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			595	16.7	19.3	78.7	555.3	
Овощи свежие (огурцы)			12	0.5	0.1	1.0	6.9	№70-2013
огурцы свежие грунтовые	12.1	12.0						
огурцы свежие парниковые	12.1	12.0						
Тефтели из говядины с соусом (вариант 1)			100	8.1	11.7	10.4	179.0	№461, 601-2004
говядина категории	52	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
или фарш промышленного производства	38	38						
хлеб пшеничный	8	8						
лук репчатый	24	20						
молоко питьевое	12	12						
масло растительное	5	5						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	3	3						
соус сметанный с томатом		40						
мука пшеничная	1.5	1.5						
сметана	6	6						
томатное пюре (без консервантов и красителей)	2	2						
вода питьевая	34	34						
Рагу из овощей			150	4.5	8.9	19.2	174.9	№224-2004
картофель-01.09-31.10-25%	144	108						
0.11-31.12-30%	154	108						
01.01-29.02-35%	166	108						
01.03-40%	180	108						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01-25%	27	20						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	8	8						
для соуса		50						
томатное пюре (без консервантов и красителей)	6	8						
мука пшеничная	1.7	1.7						
морковь до 01.01-20%	5	4						
с 01.01-25%	5.3	4						
лук репчатый	5	4						
сахар	1.3	1.3						
Компот из свежих плодов			200	0.2	0.0	20.6	83.2	№585-1996
яблоки свежие	45.6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины	60	40						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ОБЕД			760	22.6	21.3	108.3	715.0	
Суп с горохом с гречками с мясом птицы			250/20/10	6.5	6.4	20.1	176.1	№138-2004
кура потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
горох лущенный	20	20						
хлеб пшеничный	3.8	3.2						
картофель -01.09.-31.10.-25%	67	50						
01.11.-31.12.-30%	72	50						
01.01.-29.02.-35%	77	50						
01.03.-40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	16.3	13						
с 01.01.-25%	17.3	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Гуляш из говядины			40/50	9.1	7.5	3.4	117.5	№47-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		50						
лук репка	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая			100	3.1	6.6	32.0	199.7	№508-2004
крупа гречневая	71	71						
вода питьевая	90	90						
масло сливочное	8	8						
Чай с сахаром			200	0.2	0.00	15.0	60.8	№685-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				39	41	187	1270	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):				18	16	82	549	При одном приёме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):				25	26	108	767	При одном приёме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (30-35%)				23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				43	42	191	1316	При двухразовом питании
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
16 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			550	10.5	15.7	98.0	575.1	
Колбаски детские отварные с маслом сливочным			70/5	11.5	19.2	0.3	220.0	№413-2004
колбаски детские	72	70						
масло сливочное	5	5						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004

макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Какао с молоком			200	3.4	3.2	21.2	127.2	№642-1996
какао порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			15	0.4	0.5	5.4	27.7	
Хлеб пшеничный			30	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ОБЕД								
Суп-лапша домашняя на курином бульоне			250	2.4	5.3	10.1	186.1	№148-2004
мука пшеничная	17.5	17.5						
мука пшеничная (на подпыл)	1.2	1.2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3.5	3.5						
соль йодированная	0.5	0.5						
масса лапши домашней		20						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01.-25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Птица отварная			90	21.2	15.9	0.6	230.3	№404-2013, Пермь
бедро куриное	137	130						
или грудка куриная промышленного производства	137	130						
морковь до 01.01.-20%	8.1	6.5						
с 01.01.-25%	8.6	6.5						
лук репчатый	3.3	2.8						
Капуста тушеная			150	3.9	5.1	12.2	109	№534-2004
капуста свежая белокочанная	214.9	171.9						
масло растительное	3	3						
морковь до 01.01.-20%	9.9	8.1						
с 01.01.-25%	10.6	7.95						
лук репчатый	7.95	6.9						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
мука пшеничная	2.4	2.4						
сахар								
Кисель из свежих ягод			200	0.3	0.2	21.5	89.0	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25.2	24						
или клюква свежемороженая	25.2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					

ИТОГО:			41	45	184	1311	
17 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК			570	22.9	14.8	74.7	523.4
Запеканка из творога с молоком сгущенным			180/20	18.1	12.8	26.1	292.0
	творог	173	172				
	мука пшеничная	14	14				
	или крупа манная	13	13				
	вода питьевая для каши	43	43				
	яйцо куриное	14	14				
	сахар	7	7				
	ванилин	0.01	0.01				
	сметана	7	7				
	сухари панировочные	7	7				
	масло сливочное для смазки листа	5	5				
	масса готовой запеканки		180				
	молоко, сгущенное с сахаром	20.2	20				
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8
	чай-заварка	1.0	1.0				
	сахар	15	15				
Кондитерское изделие (промышленного производства)			30	3.4	6.54	12.8	156.9
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20				
ОБЕД							
Овощи свежие (огурец)			60	4.4	7.6	5.9	109.6
	огурцы свежие грунтовые	62	60				
	огурцы свежие парниковые	61	60				
Солянка домашняя со сметаной			250/5	14.0	13.3	4.5	194.0
	говядина полуфабрикат	72	66				
	соленый	25	15				
	картофель	63	38				
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3.2	3.2				
	лук репчатый	21	18				
	масло сливочное	5	5				
	сметана	5	5				
Тефтели, запеченные в молочном соусе			100	14.0	64.4	10.5	227.0
	свинина мясная	80	68				
	или говядина полуфабрикат	80	68				
	или фарш промышленного производства	68	69				
	яйцо куриное	5	5				
	хлеб пшеничный	12	12				
	молоко питьевое	18	18				
	лук репчатый	43	36				
	масло растительное	4	4				
	мука пшеничная	8	8				
	масса полуфабриката		124				
Соус молочный для запекания			50				434-2013
	мука пшеничная	4	4				
	масло сливочное	4	4				
	молоко питьевое	50	50				

Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупя рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Сок в ассортименте			200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				49	40	182	1280	
18 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			585	23.0	26.6	57.6	561.8	
Нарезка из овощей			60					
помидор свежий парниковый	61	60		0.7	0.1	1.3	19.7	№106-2013
или огурец свежий парниковый	61	60						
Жаркое по-домашнему			200	14.7	15.3	26.5	302.5	№436-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87							
картофель -01.09.-31.10-25%	166	124						
01.11.-31.12-30%	179	125						
01.01.-29.02-35%	193	125						
01.03.-40%	209	125						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01.-25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
Компот из кураги			200	0.7	0.00	23.9	98.4	№639-2004
курага	20.3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ОБЕД			775	21.8	25.7	111.8	766.1	
Суп с макаронными изделиями с картофелем с мясом птицы			250/15	3.2	3.8	37.6	179.8	№143-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
Макароны лапша	13	13						
картофель	67	50						
морковь	13	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	3	3						
бульон или вода	213	213						
Котлета по-хлыновски			90	12.3	13.1	11.4	212.7	№454-2004
говядина 1 категории	102	75						
или говядина полуфабрикат	89	75						
или фарш промышленного производства	75	75						
картофель -01.09.-31.10-25%	24	18						
01.11.-31.12-30%	26	18						

01.01.-29.02-35%	28	18						
01.03.-40%	30	18						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупя рисовая	53	53						
масло сливочное	4	4						
Компот из компотной смеси			200	0.7	0.00	23.9	98.4	№639-2004
компотная смесь	20.3	20						
сахар	15	15						
Кондитерское изделие промышленного производства (шоколад)			21	3.6	19	26	120	
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	52	169	1328	
19 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			600	19.1	14.0	89.9	561.6	
Хот дог с колбасками и овощами			100	5.3	3.7	7.2	83.3	№708-1996
булочка для хот-дога	60	60						
Колбаски детские	30	30						
огурец свежий	11	10						
Оладьи со сгущенным молоком			150/30	9.7	14.7	40.9	351.0	№732-2004
мука пшеничная	84.6	84.6						
яйцо	4	4						
молоко	84.6	84.6						
дрожжи прессованные	2.5	2.5						
сахар	3	3						
масло растительное	12	12						
молоко сгущенное	30	30						
Коктейль молочный со вкусом в ассортименте «Три коровы два кота»			200	5.6	6.4	7.6	110	
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
ОБЕД:			740	25.6	31.8	94.4	765.8	
Суп-харчо с мясом			250/10	7.4	5.5	22.0	167.1	№154-1996
говядина 1 категории	19	16						
или говядина полуфабрикат	22	16						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16						
крупя рисовая	17.5	17.5						
лук репчатый	24	20						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	15	15						
масло сливочное	5	5						
чеснок свежий	1.9	1.5						
хмели-сунели (сушеная зелень)	0.3	0.3						

Мясо, тушенное с капустой			180	12.5	20.5	18.4	308.1	№365-2013, Пермь
говядина полуфабрикат	55.8	47.4						
или говядина 1 категории	64.2	47.4						
или свинина мясная	52.2	47.4						
масса тушеного мяса		30						
капуста свежая белокочанная	206	165		1				
масло растительное	10	10						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01.-25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
мука пшеничная	4	4						
сахар	3	3						
Сок в ассортименте			200	0.2	0.0	15.0	60.8	
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
ИТОГО				45	46	184	1327	
20 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК			605	21.8	20.8	73.5	572.3	
Винегрет овощной с маслом растительным			80	1.2	4.0	11.9	88	№71-2004
картофель 01-09-31.10-25%	27	20						
01.11-31.12-30№	29	20						
01.01-29.02-35%	31	20						
01.03-40%	33	20						
свекла до 01.01-20%	19	15						
01.01-25%	20	15						
морковь до 01.01-20%	14	11						
с 01.01-25%	15	11						
огурцы соленые	46	25						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	4	4						
зелень свежая	2	1.5						
Котлеты из говядины и курицы «Школьные»			80	7.53	6.53	7.92	170.67	№59-2006, Екатеринбург
говядина 1 категории	64	47						
или говядина полуфабрикат	55	47						
или фарш мясной промышленного производства	47	47						
грудка куриная промышленного производства	19	13						
или филе куриное промышленного производства	14	13						
или фарш куриный промышленного производства	13	13						
крупа рисовая	4	4						
молоко питьевое	13	13						
масса вязкой каши		16						
лук репчатый	4	3						
яйцо куриное	8	8						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное для	1.5	1.5						

смазки листа									
Каша гречневая вязкая отварная			150	1.7	4.5	24.3	148.6	№510-2004	
крупa гречневая	38	38							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	5	5							
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004	
чай-заварка	1.0	1.0							
сахар	15	15							
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			95	2.2	2.8	11.0	78.0		
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
ОБЕД			790	26.6	27.4	111.7	800.2		
Суп с макаронными изделиями			250/10	7.3	6.1	18.5	158.1	№147-2013, Пермь	
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26							
01.11.-31.12-30%	107	75							
01.01.-29.02-35%	116	75							
01.03.-40%	125	75							
макаронные изделия	10	10							
морковь до 01.01.-20%	12.5	10							
с 01.01.-25%	13.3	10							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	5	5							
Печень, тушенная с овощами			100	11.7	10.8	4.9	164	№439-2004	
печень говяжья	114	95							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	5	5							
масса готовой печени с луком		60							
мука пшеничная	2.0	2.0							
морковь до 01.01.-20%	62.5	50							
с 01.01.-25%	66.5	50							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8							
вода питьевая	15	15							
Картофель толченый, по-деревенски			100	3.4	5.8	29.4	183.5	№208-2013, Пермь	
картофель -01.09.-31.10-25%	126	94.6							
01.11.-31.12-30%	135.3	94.6							
01.01.-29.02-35%	146	94.6							
01.03.-40%	158	94.6							
отвар картофельный	16.6	16.6							
масло сливочное	5.3	5.3							
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004	
чай-заварка	1.0	1.0							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			25	2.0	0.6	16.2	77.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
ИТОГО:				48	48	185	1373		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):				18	16	82	549	При одном приеме пищи (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед)	25	26	108	767	При одном приёме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (30-35%)	23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):	43	42	191	1316	При двухразовом питании
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	39-46	40-47	168-201	1175-1410	
<ul style="list-style-type: none"> Приложение 10, Таблица 1 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)» СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». 					

Прошнуровано и пронумеровано, скреплено печатью двадцать девять страниц

Циклическое меню составлено Чащиной С.Ф.

Рецептуры, указанные в циклическом меню составлены в соответствии с использованной литературой:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ-М. Издательство «Хлебпродинформ», 2004 год, 1996 год, 1997 год.

2. И.М. Скурихин, Химический состав пищевых продуктов. Издательство «Легкая и пищевая промышленность» 1984 год.

3. Согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (собственного производства)

4. Согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой.

Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15С (для компота) и 35С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Примечание

В связи с изменением цен выход блюд по меню будет изменен или блюдо заменено на равноценное по калорийности, но с меньшей стоимостью.

Прошито, пронумеровано и скреплено
Печатью двадцать девять (29)
листов

И.П. Чащина С.Ф.

Для

Общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №16
имени
В.П. Неймышева»

И.П. Чащина С.Ф. Чащина

