

**Менюготавливаемых блюд для питания детей
в детских общеобразовательных организациях
в период отдыха и оздоровления, с дневным пребыванием
(завтрак, обед, полдник)**

Возрастная категория: с 12 лет и старше								
15 – ти дневное меню № 15-ЛДП/3590-20/135 от 04 апреля 2023 г.								
Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)								
1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто,г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			600	19,6	23,4	107,7	719,8	
Макаронные изделия, запеченные с сыром			220	12,2	12,5	51,9	369	№296-2013, Пермь
макаронные изделия	80	80						
масло сливочное	6	6						
масса отварных макарон		230						
сыр	12,5	12						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	6,5	10,3	14,5	177	
Фрукт в ассортименте			150	0,4	0,4	20,0	85	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			830	32,7	29,0	168,2	1064,6	
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	99	97						
или помидоры свежие грунтовые	114	97						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с мясными шариками с зеленью			250/30	8,1	5,9	15,5	148	№137-2004
шарики мясные		30						

говядина 1 категории (мясо на кости)	46	34						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	40	34						
зелень свежая (петрушка)	4	3						
водапитьевая	3	3						
яйцо куриное	2,4	2,4						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	133	100						
01.11.-31.12. – 30%	143	100						
01.01.-29.02. – 35%	154	100						
с 01.03. – 40%	167	100						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01. – 20%	12,5	10						
с 01.01. – 25%	13,3	10						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Плов по-ирански			250	19,5	16,2	49,2	421	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
крупа рисовая	68	68						
морковь до 01.01. – 20%	31	25						
с 01.01. – 25%	33	25						
лук репчатый	12	10						
чеснок свежий	3,8	3						
специи (карри)	0,2	0,2						
масло растительное	12	12						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			530	18,2	19,7	51,9	457,7	
Пирог «Зебра»			100	10,4	12,9	28,0	270	№118-1999
мука пшеничная	30	30						
яйцо куриное	16	16						
сахар	22	22						
масло сливочное	8	8						

	сметана	30	30					
	какао-порошок	3,5	3,5					
	двууглекислый натрий	0,6	0,6					
	масло растительное для смазки листа	1	1					
	сахарная пудра	0,5	0,5					
	Молоко для детского питания, обогащенное витаминами, в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,6	6,4	9,4	118
	Фрукт в ассортименте			150	2,2	0,4	14,5	70
	ИТОГО:				71	72	328	2242
	НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720
	НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992
	НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244
	НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132
	НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356

При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто,г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
<i>Завтрак</i>			560	22,8	29,6	98,1	749,4	
Брускетта со сливочным маслом			30/30	6,9	12,4	11,8	186	№1,3-2004
брускетта (батон пшеничный (подсушенный)	30	30						
сливочная намазка		30						
масло сливочное	10	10						
сыр тертый	21	20						
Суп молочный с крупой «Солнечный»			300	7,9	7,9	27,2	212	№162-1996
вода питьевая	150	150						
молоко питьевое	170	170						
крупa кукурузная	18	18						
или пшено	24	24						
масло сливочное	2	2						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						

молоко питьевое	100	100						
Кексик промышленного производства			40	3,5	5,9	18,0	139	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			910	39,8	31,4	142,8	1012,6	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1;15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп картофельный с бобовыми с гречками			250/15/20	9,8	6,8	32,5	230	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
горох	21	20						
или горошек консервированный	31	20						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	86	65						
01.11.-31.12. – 30%	93	65						
01.01.-29.02. – 35%	100	65						
с 01.03. – 40%	109	65						
морковь до 01.01. – 20%	15	12						
с 01.01. – 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
гречки из пшеничного хлеба			20					№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Вершинки рыбные			120/5	21	12,1	11,2	238	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша, потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	152	101						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	184	101						
или минтай, потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
или хек, потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	133	101						
хлеб пшеничный	17	17						

молоко питьевое	12	12						
лук репчатый	6	5						
чеснок свежий	0,4	0,3						
яйцо куриное	7	7						
сухари	8	8						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	227	171						
01.11.-31.12. – 30%	245	171						
01.01.-29.02. – 35%	263	171						
с 01.03. – 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте			200	0,5	0,0	18,8	77	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			630	15,9	16,1	59,9	448,1	
Суфле творожное с соусом шоколадным			250	15,4	15,2	25,3	300	№365-2004
творог	152	150						
сметана	20	20						
яйцо куриное	12	12						
сахар	10	10						
мука пшеничная	16	16						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового суфле		180						
Соус шоколадный		70						
какао-порошок	5	5						
молоко сгущенное с сахаром	35,2	35						
ванилин	0,01	0,01						
вода питьевая	33	33						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,9	22,0	98	№458-2006, Москва
ИТОГО:				78	77	301	2210	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	90	92	383	2720	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	74	76	316	2244	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	78	80	332	2356	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто,г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			730	25,9	27,1	93,2	720,2	
Каша рисовая жидкая			250	8,1	9,4	40,5	279	№268-2013, Пермь
крупа рисовая	38	38						
молоко питьевое	150	150						
вода питьевая	75	75						
соль йодированная	1	1						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд горячий с огурчиком соленым			80	11,6	10,9	14,7	203	№10-2004
батон	40	40						
масло сливочное	5	5						
сыр	21	20						
огурцы соленные без уксуса	36,4	20						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			895	33,7	37,2	153,8	1084,2	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			250/15/5	6,4	7,3	16,7	158	№110-2004

говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
свекла до 01.01. – 20%	50	40						
с 01.01. – 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
или капуста 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						
с 01.03. – 40%	33	20						
морковь до 01.01. – 20%	16	13						
с 01.01. – 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,4	2,4						
масло сливочное	6	6						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Бедро или грудка куриные запеченные «Домашние»			100	17,2	16,0	0,7	216	№494-2004
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						
чеснок свежий	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			230	6,1	7,4	52,1	299	№516-2004
макаронные изделия	85	85						
масло сливочное	10	10						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	

Полдник			430	11,5	9,6	79,4	450	
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте			80	9,1	9,2	49,8	318	
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	15,1	61	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
Фрукт в ассортименте			150	2,2	0,4	14,5	70	№458-2006, Москва
ИТОГО:				71	74	326	2255	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
4 день								
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				680	23,8	24,3	77,5	623,9
Омлет натуральный			200	22,7	20,5	2,4	285	№340-2004
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Икра кабачковая промышленного производства		84	80	80	1,2	2,3	4,8	№115-2013, Пермь
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
батон	20	20						
масло сливочное	10	10						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Йогурт промышленного производства в ассортименте		125	125	125	1,7	4,5	10,5	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед				970	42,0	36,4	147,9	1086,4
Салат из свеклы с зеленым горошком			100	1,7	5,0	7,3	81	№58-2013, Пермь

свекла до 01.01. – 20%	99	79						
с 01.01. – 25%	105	79						
масса отварной свеклы		75						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	34	22						
масло растительное	5	5						
Уха рыбацкая с «красной» рыбой с зеленью			250/100	15,0	6,5	12,2	167	№181-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	180	120						
горбуша или кета потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	174	120						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	218	120						
или лосось неразделанный (филе без кожи и костей)	222	122						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	100	75						
01.11.-31.12. – 30%	107	75						
01.01.-29.02. – 35%	116	75						
с 01.03. – 40%	125	75						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Котлеты (из говядины и свинины)			120	18,5	18,7	19,0	318	№451-2004
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	79	66						
свинина мясная	33	28						
или фарш промышленного производства (только механической обвалки из охлажденного мяса продуктивных животных)	92	92						
хлеб пшеничный	22	22						
молоко питьевое	11	11						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	11	11						
сухари	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
Рис припущенный с овощами «Мозаика»			200	3,3	4,8	33,3	190	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	42	25						
морковь до 01.01. – 20%	31	25						

с 01.01. – 25%		33	25						
масло сливочное		7	7						
Компот из кураги				200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
курага		25	25						
сахар		6	6						
Хлеб пшеничный				60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной				60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник				460	2,9	2,5	103,7	449	
Булочка с маком или корицей				80	1,7	1,8	44,5	201	№772-2004
мука пшеничная		64	64						
сахар		4	4						
масло сливочное		2	2						
дрожжи прессованные		1	1						
или дрожжи сухие		0,25	0,25						
соль йодированная		0,8	0,8						
мак или корица для отделки		0,6	0,6						
молоко питьевое		30	30						
масло растительное для смазки листа		1	1						
Сок в ассортименте		200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте				180	0,7	0,7	25,2	110	№458-2006, Москва
ИТОГО:					77	80	322	2318	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:					99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):					74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):					71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):					78	80	332	2356	
5 день									
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто,г	Химический состав				№ рецептуры	
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				600	20,9	26,3	112,1	765,4	
Для бутерброда:									
Масло сливочное (порциями)		10	10	10	0,1	7,3	0,1	67	№96-2004
Сыр (порциями)		21	20	20	5,4	5,8	0,0	74	№97-2004
Батон пшеничный		40	40	40	0,9	0,4	19,1	81	

Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая			250	9,4	9,6	32,5	254	№311-2004
хлопья овсяные «Геркулес»	32	32						
молоко питьевое	228	228						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (мармелад)			40	0,0	0,0	27,0	108	
<i>Обед</i>			870	33,0	35,2	138,1	1000,4	
Салат из свежих помидоров с кукурузой			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной			250/15/5	6,8	6,5	15,4	147	№132-2004
кураца потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
или филе курицы промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	69	52						
01.11.-31.12. – 30%	74	52						
01.01.-29.02. – 35%	80	52						
с 01.03. – 40%	87	52						
крупа перловая	5	5						
морковь до 01.01. – 20%	12,5	10						
с 01.01. – 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Гуляш			100	15,9	16,1	1,7	215	№152-2004, Пермь

говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
мука пшеничная	2	2						
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	227	171						
01.11.-31.12. – 30%	245	171						
01.01.-29.02. – 35%	263	171						
с 01.03. – 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте			200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			430	18,3	16,1	55,0	438	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			80	12,6	9,2	25,0	233	
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	21,0	91	№458-2006, Москва
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
ИТОГО:				72	78	305	2204	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				74	76	316	2246	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			680	21,9	20,1	117,3	736,9	
Каша манная жидкая			250	7,3	9,8	37,0	265	№311-2004
крупa манная	25	25						
молоко питьевое	238	238						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
батон	30	30						
сыр	21	20						
Какао с молоком			200	3,9	4,2	20,2	134	№642-1996
какао-порошок	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	130	130						
Фрукт в ассортименте			180	2,7	0,9	28,8	134	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			865	35,0	37,0	146,2	1057,8	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1;15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей			250/15	7,2	6,3	21,2	170	№140-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
или филе курицы промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	100	75						
01.11.-31.12. – 30%	107	75						
01.01.-29.02. – 35%	116	75						
с 01.03. – 40%	125	75						
макаронные изделия	12	12						
морковь до 01.01. – 20%	15	12						

с 01.01. – 25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Мясо, тушеное с картофелем и помидорами			300	23,2	23,9	31,0	432	№54-9м-2020,2021, Новосибирск
говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	10	10						
масса тушеного мяса		50						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	160	120						
01.11.-31.12. – 30%	172	120						
01.01.-29.02. – 35%	185	120						
с 01.03. – 40%	200	120						
морковь до 01.01. – 20%	69	55						
с 01.01. – 25%	73	55						
помидоры свежие парниковые	24	20						
или помидоры свежие грунтовые	20,4	20						
лук репчатый	24	20						
сметана	15	15						
бульон или вода питьевая	55	55						
Компот из изюма			200	0,3	0,0	25,5	103	№512-2013, Пермь
изюм	15,3	15						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			350	15,3	15,2	66,0	462	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (рулет)			150	14,8	15,2	32,0	324	
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				72	72	329	2257	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто,г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			660	26,4	34,3	90,8	777	
Каша пшенная жидкая			250	9,9	10,5	33,5	268	№311-2004
крупa пшено	32	32						
молоко питьевое	232	232						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			870	34,9	35,7	145,8	1044,1	
Салат из огурцов с маслом растительным			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Суп домашний с говядиной со сметаной			250/15/5	6,9	5,7	11,2	124	№10/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	100	75						
01.11.-31.12. – 30%	107	75						
01.01.-29.02. – 35%	116	75						

с 01.03. – 40%	125	75						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Паста «Карбонара» с птицей			300	23,2	23,1	49,2	498	№54-3гк-2020,2021, Новосибирск
грудка куриная охлажденная	146	140						
или филе куриное или индейки	135	128						
масло растительное	5	5						
масса тушеной мякоти птицы		100						
чеснок свежий	0,6	0,5						
макаронные изделия	70	70						
масло сливочное	10	10						
сметана	10	10						
сыр тёртый	6	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	18,8	77	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			400	9,7	7,4	82,0	433	
Кондитерское мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	8,7	6,9	27,0	205	
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	21,0	91	№458-2006, Москва
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				71	77	319	2254	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак,
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	обед, полдник)
8 день								
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто,г	Химический состав				№ рецептуры
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>				675	35,5	24,6	101,8	770,6
Суфле творожное со сладкой глазурью				200	23,9	16,5	33,5	378
								№19/3-2011, Екатеринбург
творог	172	170						
сметана	10	10						
яйцо куриное	10	10						
сахар	5	5						
мука пшеничная	12	12						
для сладкой глазури								
сметана	5	5						
джем промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
масло сливочное на смазку ёмкости	5	5						
Бутерброд с сыром				30/20	7,1	4,7	14,9	130
								№3-2004
батон	30	30						
сыр	21	20						
Кофейный напиток				200	3,2	2,7	15,9	101
								№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукт в ассортименте				200	1,3	0,7	37,5	162
								№458-2006, Москва
<i>Обед</i>				875	30,4	32,0	148,9	1005
Салат из свежих помидоров				100	1,2	5,1	4,1	67
								№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	99	97						
или помидоры свежие грунтовые	114	97						
масло растительное	5	5						
Ши из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной				250/15/5	6,1	7,2	7,8	120
								№142-2013, Пермь
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
капуста белокочанная свежая	63	50						

картофель – 01.09.-31.10. – 25%	47	35						
01.11.-31.12. – 30%	50	35						
01.01.-29.02. – 35%	54	35						
с 01.03. – 40%	58	35						
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)	4	4						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Котлета рыбная «Лада» (из горбуши и минтая)			100/5	14,1	11,8	9,5	201	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	63	42						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	76	42						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	63	47						
хлеб пшеничный	7	7						
молоко питьевое	7	7						
лук репчатый	11	9						
чеснок свежий	1,3	1						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	227	171						
01.11.-31.12. – 30%	245	171						
01.01.-29.02. – 35%	263	171						
с 01.03. – 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь

Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			425	12,5	20,1	58,4	464,5	
Пирог морковный			100	4,7	11,4	36,6	268	№71-2006, Екатеринбург
мука пшеничная	37	37						
морковь до 01.01. – 20%	50	40						
с 01.01. – 25%	53	40						
двууглекислый натрий	1,6	1,6						
масло сливочное	16	16						
курага	8	7						
ванилин	0,1	0,1						
яйцо куриное	10	10						
сахар	10	10						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
молоко, сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
ИТОГО:				78	77	309	2240	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто,г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	33,1	26,4	88,8	724,6	
Драчена			200	23,2	20,8	2,3	289	№312-2013, Пермь
яйцо куриное	160	160						
молоко питьевое	50	50						

мука пшеничная	12	12						
сметана	20	20						
масло сливочное	5	5						
Овощи на поджаривание горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	154	100	100	3,1	0,2	6,5	40	№101-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	2,7	2,2	35,0	171	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			865	33,6	40,2	150,4	1097,8	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,1	4,9	3,3	62	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	106	85						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	0,5	0,5						
морковь до 01.01. – 20%	15	12						
с 01.01. – 25%	16	12						
<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат</i>								
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1;15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп сырный с мясом			250/15	6,5	8,7	23,7	199	№12/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	133	100						
01.11.-31.12. – 30%	143	100						
01.01.-29.02. – 35%	154	100						
с 01.03. – 40%	167	100						

морковь до 01.01. – 20%	25	20						
с 01.01. – 25%	27	20						
лук репчатый	7	6						
приправа универсальная (овощная)	0,2	0,2						
масло сливочное	6	6						
сыр плавленый для супа	16	15						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Птица, в соусе с томатом			120	16,9	18,7	1,8	243	№405-2013, Пермь
грудка куриная охлажденная	102	98						
или филе куриное или индейки	95	90						
масло растительное	5	5						
масса тушеной мякоти птицы		70						
лук репчатый	9,5	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
мука пшеничная	2	2						
чеснок свежий	1,2	0,9						
морковь до 01.01. – 20%	10	8						
с 01.01. – 25%	11	8						
вода питьевая	50	50						
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			480	9,4	10,5	76,6	439	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			100	3,2	3,5	42,0	212	№567-2013, Пермь
ИЛИ								
Блинчики смолоком сгущенным			100/20	3,2	3,5	42,0	212	№531-2013, Пермь
мука пшеничная	42	42						

молоко питьевое	104	104						
яйцо куриное	10	10						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масса теста:		150						
масло растительное	3	3						
масса запеченных блинчиков:		100						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Молоко для детского питания, обогащенное витаминами, в индивидуальной упаковке			200	5,6	6,4	9,4	118	
Фрукт в ассортименте			180	0,6	0,6	25,2	109	№458-2006, Москва
ИТОГО:				76	77	316	2261	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
10 день								
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				675	19,4	23,3	110,9	730
Каша пшеничная жидкая				250	9,4	7,8	31,0	232
крупa пшеничная		30	30					№264-2013, Пермь
молоко питьевое		240	240					
сахар		4	4					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		5	5					
Бутерброд с маслом				30/15	2,5	9,9	14,5	157
батон		20	20					№1-2004
масло сливочное		10	10					
Какао с молоком				200	3,9	4,2	20,2	134
какао-порошок		5	5					№642-1996
сахар		10	10					
молоко питьевое		130	130					

Фрукт в ассортименте			180	2,7	0,9	28,8	134	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
<i>Обед</i>			865	35,9	37,3	147,4	1069	
Салат из огурцов с маслом растительным			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с чечевицей с мясом			250/15	7,3	5,4	19,5	156	№145-2013, Пермь
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	67	50						
01.11.-31.12. – 30%	72	50						
01.01.-29.02. – 35%	77	50						
с 01.03. – 40%	84	50						
морковь до 01.01. – 20%	15	12						
с 01.01. – 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
чечевица	21	20						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Биточки (из говядины и свинины)			120	1805	18,7	19,0	318	№451-2004
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
свинина мясная	33	28						
или фарш промышленного производства (только механической обвалки из охлажденного мяса продуктивных животных)	92	92						
хлеб пшеничный	22	22						
молоко питьевое	11	11						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	11	11						
сухари	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
Капуста тушеная			180	5,5	6,3	16,8	146	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	238	190						

морковь до 01.01. – 20%	35	28						
с 01.01. – 25%	37	28						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,6	1,6						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	7	7						
мука пшеничная	2	2						
сахар	0,4	0,4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	25,5	103	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
<i>Полдник</i>			480	19,2	18,3	51,1	445,9	
Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод			200	18,5	18,1	26,2	342	№54-4т-2020,2021, Новосибирск
творог	152	150						
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	67	47						
яйцо куриное	20	20						
сахар	5	5						
сметана	5	5						
масло сливочное	5	5						
крупа манная	8	8						
ванилин	0,012	0,012						
сухари	8	8						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
Соус из свежих ягод			50	0,6	0,2	12,3	53	№578-1996
клубника, или малина, или клюква свежие или свежемороженые								
или клюква свежая или свежемороженая								
сахар								
мука картофельная (крахмал)								
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
<i>ИТОГО:</i>				74	79	309	2245	
<i>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</i>				90	92	383	2720	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	78	80	332	2356	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	74	76	316	2251	

11 день					
---------	--	--	--	--	--

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				675	31,2	34,5	78,6	749,7	
Яйца вареные				40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь
Вермишель в молоке				250	7,9	7,4	23,7	193	№165-2013, Пермь
молоко питьевое	175	175							
вода питьевая	75	75							
масло сливочное	2,5	2,5							
сахар	2	2							
макаронные изделия (вермишель)	20	20							
соль йодированная	0,6	0,6							
Бутерброд с маслом с сыром				60	6,5	10,7	11,9	170	№1,3-2004
батон	30	30							
масло сливочное	10	10							
сыр	21	20							
Кофейный напиток				200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5							
сахар	10	10							
молоко питьевое	100	100							
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146		№698-2004
Хлеб пшеничный				40	0,8	0,4	17,6	77	
Обед				900	37,6	34,0	138,1	1008	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком				100	1,2	5,1	4,5	69	№18-2013, Пермь
огурцы свежие парниковые	79	77							
или огурцы свежие грунтовые	81	77							
горошек зеленый консервированный (после	31	20							

термической обработки)								
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с рыбой			250/100	15,5	6,8	12,9	175	№150-2013, Пермь
минтай, потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	167	124						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	180	120						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	218	120						
горбуша или кета потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	174	120						
или скумбрия неразделанная (филе без кожи и костей)	237	128						
или лосось неразделанный (филе без кожи и костей)	217	126						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	100	75						
01.11.-31.12. – 30%	107	75						
01.01.-29.02. – 35%	116	75						
с 01.03. – 40%	125	75						
морковь до 01.01. – 20%	15	12						
с 01.01. – 25%	16	12						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Орзотто с мясом			250	17,4	20,5	44,0	430	№54-11м-2020,2021, Новосибирск
говядина 1 категории	129	95						
или говядина полуфабрикат	112	95						
или свинина мясная	104	89						
чеснок свежий	1,2	0,9						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
масса припущенного на масле мяса с луком и чесноком		60						
крупка перловая	58	58						
масло сливочное	10	10						
вода питьевая	140	140						
масса готовой крупы перловой		170						
морковь до 01.01. – 20%	31	25						
с 01.01. – 25%	33	25						
масло сливочное	5	5						

масса нарезанной кубиком моркови, припущенной с маслом		20						
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	18,8	77	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			380	9,6	5,1	87,5	434	
Кондитерское мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	8,2	4,4	28,0	184	
Фрукт в ассортименте			130	0,9	0,7	25,5	112	№458-2006, Москва
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				78	74	304	2192	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			640	22,0	20,7	116,2	738,6	
Каша гречневая жидкая			250	10,8	12,5	38,0	308	№311-2004
крупa гречневая	50	50						
молоко питьевое	220	220						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
батон	30	30						
сыр	21	20						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	100	100						

сахар	15	15						
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			875	42,8	35,7	139,3	1049,7	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1;15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Свекольник с мясом, со сметаной			250/15/5	7,7	6,3	21,0	172	№110-2004
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
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						
с 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						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2						
масло сливочное	6	6						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Биточки печеночные с маслом			100/5	25,5	16,5	5,1	271	№35/8-2011, Екатеринбург
печень говяжья	172	142						
масса отварной, протертой печени		95						
яйцо куриное	12	12						

лук репчатый	24	20						
масло сливочное	4	4						
масса прогретого с маслом лука		12						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	227	171						
01.11.-31.12. – 30%	245	171						
01.01.-29.02. – 35%	263	171						
с 01.03. – 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	7	7						
Компот из свежих яблок			200	0,2	0,0	16,6	67	№507-2013, Пермь
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
сахар	15	15						
кислота лимонная	0,2	0,2						
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			350	6,6	15,2	77,0	471	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс)			150	6,1	15,2	43,0	333	
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				71	72	332	2260	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			750	22,1	27,2	100,0	733	
Каша 3 злака жидкая			250	9,5	7,7	34,0	243	№311-2004

крупa (кукурузная, пшеничная, ячневая)	30	30						
молоко питьевое	240	240						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте			130	1,9	0,7	21,0	98	№458-2006, Москва
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			915	42,4	35,8	151,7	1098,2	
Салат из свежих помидоров с кукурузой			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Суп из овощей с фасолью с мясом			250/15	8,7	5,9	15,5	150	№143-2013, Пермь
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	100	75						
01.11.-31.12. – 30%	107	75						
01.01.-29.02. – 35%	116	75						
с 01.03. – 40%	125	75						
капуста белокочанная свежая	48	38						
морковь до 01.01. – 20%	12,5	10						
с 01.01. – 25%	13,3	10						
лук репчатый	7	6						
фасоль консервированная натуральная	33	20						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						

Котлета из говядины «Богатырская»			120	19,5	15,2	15,1	275	№55-24м-2020,Новосибирск
говядина 1 категории	117	86						
или говядина полуфабрикат	101	86						
или фарш промышленного производства (только механической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных животных)	86	86						
молоко питьевое	14	14						
хлопья овсяные «Геркулес»	18	18						
лук репчатый	18	15						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Картофель тушеный			230	8,2	8,1	26,4	211	№216-2004
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	326	245						
01.11.-31.12. – 30%	350	245						
01.01.-29.02. – 35%	377	245						
с 01.03. – 40%	409	245						
чеснок свежий	6,4	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
масло растительное	8	8						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
<i>Полдник</i>			<i>350</i>	<i>6,1</i>	<i>13,1</i>	<i>73,1</i>	<i>434,7</i>	
Печенье «Школьное»			50	4,2	12,8	25,1	232	№54-2в-2020,2021, Новосибирск
мука пшеничная	35	35						
дрожжи сухие	0,13	0,13						
вода питьевая	3,5	3,5						
сахар	0,5	0,5						
соль йодированная	0,25	0,25						
масло растительное	10	10						

яйцо куриное	7,5	7,5						
сахар на посыпку	0,25	0,25						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
ИТОГО:				71	76	325	2266	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			700	33,2	34,0	79,3	753,7	
Для бутерброда:								
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,3	0,1	67	№96-2004
Сыр (порциями)	21	20	20	5,4	5,8	0,0	74	№97-2004
Батон пшеничный	40	40	40	1,0	0,6	14,6	68	
Запеканка из творога с молоком сгущенным			200/30	21,5	15,5	38,5	380	№313-2013, Пермь
творог	193	192						
крупа манная	15	15						
молоко питьевое для каши	48	48						
яйцо куриное	16	16						
сахар	8	8						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	8	8						
сухари	8	8						
масло сливочное для смазки листа	6	6						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						

Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	5,0	9,0	102	№698-2004
Обед			875	34,7	36,7	151,7	1075,1	
Салат из огурцов с маслом растительным			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Солянка из птицы и мяса со сметаной			250/10/10/5	6,8	7,9	12,5	148	№157-1996
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	29	26						
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (бескостный)	19	16						
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	51	38						
01.11.-31.12. – 30%	54	38						
01.01.-29.02. – 35%	59	38						
с 01.03. – 40%	63	38						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	6	6						
маслины	15	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Курица запеченная			100	17,4	16,5	0,7	221	№450-1996
курица потрошенная 1 категории	167	149						
или грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
сметана	5	5						
чеснок свежий	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Рис припущенный			200	6,5	5,8	54,2	295	№415-2013, Пермь
крупа рисовая	70	70						
вода питьевая	145	145						
масло сливочное	8	8						

Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			430	9,8	9,8	77,4	437	
Булочка промышленного производства в ассортименте			80	3,7	4,3	41,0	218	
ИЛИ								
Булочка «Российская»			80	3,7	4,3	41,0	218	№657-2013, Пермь
мука пшеничная	45	45						
мука пшеничная на подпыл	2	2						
сахар	12	12						
сахар для отделки	3	3						
масло сливочное	7	7						
дрожжи прессованные	1	1						
или дрожжи сухие	0,35	0,35						
молоко питьевое	22	22						
яйцо куриное	3	3						
ванилин	0,02	0,02						
соль йодированная	0,4	0,4						
яйцо куриное для смазки	3	3						
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						
Молоко для детского питания, обогащенное витаминами, в индивидуальной упаковке			200	5,6	5,0	9,4	105	
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва
ИТОГО:				78	80	308	2266	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				71	72	300	2132	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				78	80	332	2356	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			655	19,0	24,0	118,8	767,2	
Каша кукурузная жидкая			250	9,5	10,5	36,5	279	№311-2004

крупa кукурузная	32	32						
молоко питьевое	234	234						
сахар	4	4						
соль йодированная	1,3	1,3						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукт в ассортименте			160	2,5	0,2	28,0	124	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
<i>Обед</i>			890	36,8	36,9	131,3	1004	
Салат из капусты белокочанной			100	1,2	4,9	3,2	62	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая (стёртая с солью)	158	80						
морковь до 01.01. – 20%	12,5	10						
с 01.01. – 25%	13,3	10						
<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат</i>								
лук репчатый (бланшированный)	12	10						
<i>лук репчатый старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	12,5	10						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	1	1						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1;15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп лапша с помидорами по-казачьи, с мясом			250/15	6,7	6,8	12,5	138	№149-1996

говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
морковь до 01.01. – 20%	3,8	3						
с 01.01. – 25%	4	3						
лук репчатый	4	3						
вода питьевая	288	288						
бульон мясной	225	225						
лапша домашняя		20						№703-1996
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
или лапша промышленного производства	20	20						
помидоры свежие парниковые	30,6	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
масло сливочное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
Рыба запеченная с маслом			120/5	20,7	17,7	4,4	260	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	204	143						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	246	143						
или минтай, потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
сухари	6	6						
масло растительное	8	8						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
картофель – 01.09.-31.10. – 25%	227	171						
01.11.-31.12. – 30%	245	171						
01.01.-29.02. – 35%	263	171						
с 01.03. – 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	

Хлеб ржаной				60	1,4	0,8	22,7	103	
<i>Полдник</i>				360	16,7	17,9	59,6	466,3	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, печенье)				60	12,2	6,9	28,0	223	
Чай с сахаром				200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка		2	2						
сахар		12	12						
Мороженое без растительных жиров		100	100	100	4,4	11,0	19,0	193	
<i>ИТОГО:</i>					72	79	310	2237	
<i>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</i>					90	92	383	2720	
<i>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:</i>					99	101	421	2992	
<i>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):</i>					74	76	316	2244	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
<i>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):</i>					71	72	300	2132	
<i>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):</i>					78	80	332	2356	
<i>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</i>					74	76	316	2244	
*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».									