СОГЛАСОВАНО

Директор Филиала
МАОУ "Новоалексеевская сош"
"Сикроплавинская сош"

«5» ноября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

индивидуальный
предприниматель
Петрова Светлана Александровна

«5» ноября 2026 г.

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ 20-ШК-ЗО/4282-26/144 от 12 октября 2026 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствие с требованиями СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак, обед.



г. Тюмень, 2026г.

Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствие с требованиями СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.4282-26), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».**

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

В соответствие с Приложение 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.4282 – 26, предусмотрен прием пищи – **завтрак, обед.**

Энергетическая ценность рациона питания **2720 ккал** в соответствие СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Приложение 10, Таблица 1 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)».

Соблюдено требование **п.59/2-в. СанПиН 2.3/2.4.4282-26**, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)» **СанПиН 2.3/2.4.4282-26**.

Суммарные объемы блюда по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)» **СанПиН 2.3/2.4.4282-26.**

Нормы питания в соответствии с **СанПиН 2.3/2.4.4282-26, Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные) для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".**

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствие с требованиями **СанПиН 2.3/2.4.4282-26**, Приложение 8 «Меню приготавливаемых блюд».

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур в соответствие с требованиями **Раздел II п.11 СанПиН 2.3/2.4.4282-26:**

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г **(№рец.-1996).**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России - М.: МП «ВИКА», 1992 г **(№рец.-1992).**
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; **(№рец.-2006, Москва).**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г **(№рец.-2004).**
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО

ОГРН 1077205065147
ИНН 7203206134

«Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. **(№рец.-2013, Пермь).**

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. **(№рец.-2011, Екатеринбург).**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области – Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г **(№рец.-2006, Екатеринбург).**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г **(№ рец.-2020,2021, Новосибирск).**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г **(№ рец.-2020,2021, Новосибирск).**
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений — Пермь: Уральский региональный центр питания, 2021г **(№рец.-2021, Пермь).**
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I часть – Екатеринбург, Средне – Уральское книжное издательство, 1995г **(№рец. - Картотека блюд лечебного питания 1995).**
- Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий - М.: Хлебпродинформ, 2006г **(№рец.-2006).**
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г **(№рец.-2004, Пермь).**

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствие с **п.59/6 СанПиН 2.3/2.4.4282-26** для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная при** приготовлении блюд и кулинарных изделий.

Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, **п.59/2 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.**

Следует учитывать, что **выход фруктов, кондитерских изделий дан в мен ориентировочно**. При формировании ежедневного меню необходимо определять **фактическ выход фруктов и кондитерских изделий**.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Рижская 47а
электронный адрес: tehkontrol2014@yandex.ru

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №20-ШК-ЗО/4282-26/144 от 12 октября 2026 года для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак, обед)

№	Продукты	Норма питания в г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки*	Норма в день г, мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед	Фактически получено г, мл**																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл.	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	120	48	20	60	40	60	60	60	20	40	40	40	40	40	80	60	60	20	40	40	60	80	960	48	100
2	Хлеб пшеничный ***	200	80	102	96	60	98	80	105	32	86	75	160	83	40	80	100	110	20	70	60	85	92	1634	82	102
3	Мука пшеничная	20	12	14	0	72	0	0	0	2,5	0	21	4	14	4	0	16	0	20	25	0	30	10	233	12	97
4	Крупы, бобовые	50	50	75	38	102	43	0	60	63	30	59	75	0	50	62	105	63	52	13	65	30	63	1048	52	104
5	Макаронные изделия	20	18	0	0	0	64	20	12	64	0	0	0	0	64	0	0	16	0	0	64	0	64	368	18	102
6	Картофель	187	129	65	179	50	72	245	75	68	254	0	130	197	28	75	50	35	250	310	38	229	113	2463	123	95
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	176	159	205	188	143	136	170	269	122	163	166	217	172	164	155	192	213	144	146	128	128	3380	169	96
8	Фрукты свежие	185	74	0	190	0	150	5	0	45	0	150	30	0	190	0	150	180	5	30	150	150	30	1455	73	98
9	Сухофрукты	20	10	0	0	0	20	0	15	0	20	25	15	20	0	20	15	15	0	0	25	15	0	205	10	103
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	70	200	0	200	0	200	0	0	0	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0	200	0	1400	70	100
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	29	31	29	19	34	14	30	28	29	36	28	31	29	34	14	28	37	37	26	14	31	557	28	95
12	Кондитерские изделия	15	10	20	0	0	0	0	30	0	0	30	0	0	30	30	0	0	20	0	40	0	0	200	10	103
13	Какао	1,2	0,5	0	0	5	0	0	0	0	0	0		0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1	104
14	Чай	2	1,2	2	0,0	0,0	2	2,0	2	2,0	0,0	0	2,0	2	0,0	2	2	0,0	2,0	0,0	2,0	0,0	2,0	24	1,2	100
15	Кофейный напиток	2	0,8	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	16	1	100
16	Мясо 1-й категории	78	51	98	0	98	83	24	100	61	24	0	99	24	87	0	24	24	114	66	16	76	0	1018	51	100
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	11	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	0	0	26	0	0	216	11	100
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	37	0	24	0	24	149	0	150	0	24	0	0	0	0	98	0	115	0	0	0	0	144	728	36	98
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	23	0	89	0	0	0	0	0	143	0	0	80	0	62	0	0	0	0	0	0	0	105	479	24	104
20	Молоко	350	175	100	365	392	238	175	60	0	369	0	140	49	275	60	240	275	232	70	225	378	0	3643	182	104
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	45	125	0	0	0	0	125	0	125	0	0	125	0	125	0	0	20	125	0	0	125	895	45	99
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	30	137	0	0	0	0	0	0	0	188	0	156	0	0	0	0	0	147	0	0	0	628	31	105
23	Сметана	10	6	0	5	5	5	15	0	5	0	20		11	5	0	0	5	10	13	15	5	0	118	5,9	98
24	Сыр	15	10	0	20	20	20	20	0	0	15	0	12	0	10	0	20	20	0	0	15	20	0	192	9,6	98
25	Масло сливочное	35	21	42	27	13	15	29	13	18	23	24	15	34	15	6	12	14	21	31	10	28	23	412	20,6	98
26	Масло растительное	18	10	3	7	17	2	2	10	18	10	15	2	12	9	18	11	13	13	12	11	7	7	199	10,0	99
27	Яйцо. шт.	40	28	24	6	0	8	40	161	20	0	15	4	13	0	152	3	7	20	30	0	9	38	550	28	98
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,2	0	0	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	37
29	Крахмал	4	2	0	0	*0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	Специи	2	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	20	1,0	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	50	2,5	100

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** Мучное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного в 10 день

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню №20-ШК-30/4282-26/144 от 12.10.26
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше *

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона		30-35 % от суточного рациона	
	544-680		**816-952**	
1 день	633	23	885	33
2 день	593	22	875	32
3 день	677	25	893	33
4 день	576	21	917	34
5 день	551	20	904	33
ИТОГО в среднем за неделю	**606**	**22**	**895**	**33**
6 день	616	23	951	35
7 день	630	23	894	33
8 день	549	20	858	32
9 день	637	23	832	31
10 день	552	20	852	31
ИТОГО в среднем за неделю	**597**	**22**	**877**	**32**
11 день	602	22	838	31
12 день	676	25	830	31
13 день	616	23	867	32
14 день	635	23	886	33
15 день	575	21	867	32
ИТОГО в среднем за неделю	**621**	**23**	**858**	**32**
16 день	645	24	820	30
17 день	624	23	869	32
18 день	645	24	878	32
19 день	607	22	888	33
20 день	601	22	887	33
ИТОГО в среднем за неделю	**624**	**23**	**868**	**32**
ИТОГО в среднем за день	**612**	**22**	**875**	**32**

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26	Завтрак, грамм	Обед, грамм
1 день	550	800
2 день	585	835
3 день	650	855
4 день	550	820
5 день	650	850
6 день	550	850
7 день	575	845
8 день	630	850
9 день	575	870
10 день	620	845
11 день	550	845
12 день	565	855
13 день	630	850
14 день	575	850
15 день	690	845
16 день	680	855
17 день	570	820
18 день	595	920
19 день	640	845
20 день	660	850
	655	855

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше *

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона		30-35 % от суточного рациона	
	544-680		**816-952**	
1 день	633	23	885	33
2 день	593	22	875	32
3 день	677	25	893	33
4 день	576	21	917	34
5 день	551	20	904	33
ИТОГО в среднем за неделю	**606**	**22**	**895**	**33**
6 день	616	23	951	35
7 день	630	23	894	33
8 день	549	20	858	32
9 день	637	23	832	31
10 день	552	20	852	31
ИТОГО в среднем за неделю	**597**	**22**	**877**	**32**
11 день	602	22	838	31
12 день	676	25	830	31
13 день	616	23	867	32
14 день	635	23	886	33
15 день	575	21	867	32
ИТОГО в среднем за неделю	**621**	**23**	**858**	**32**
16 день	645	24	820	30
17 день	624	23	869	32
18 день	645	24	878	32
19 день	607	22	888	33
20 день	601	22	887	33
ИТОГО в среднем за неделю	**624**	**23**	**868**	**32**
ИТОГО в среднем за день	**612**	**22**	**875**	**32**

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26	Завтрак, грамм	Обед, грамм
1 день	550	800
2 день	585	835
3 день	650	855
4 день	550	820
5 день	650	850
6 день	550	850
7 день	575	845
8 день	630	850
9 день	575	870
10 день	620	845
11 день	550	845
12 день	565	855
13 день	630	850
14 день	575	850
15 день	690	845
16 день	680	855
17 день	570	820
18 день	595	920
19 день	640	845
20 день	660	850
	655	855

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 1996 г.
таблица № 28

Извлечение

Расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий

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

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

Приложение N 11
СанПиН 2.3/2.4.4282-26

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

«Центр технологического контроля»
ОГРН 1027203085147
ИНН 7203106134

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК-ЗО/4282-26/144 от 12 октября 2026г.

Разработано в соответствии с СанПин2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу распределения энергитической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных обьемов 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			*585*	*23,4*	*23,5*	*82,2*	*633,5*	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Запеканка " Царская" из творога с джемом			200/20	16,8	12,1	48,1	368,1	№10/5-2011, Екатеринбург
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,5	1,5	4,5	37,5	№698-2004
Обед			*835*	*30,4*	*29,5*	*125,2*	*886,9*	
Икра кабачковая промышленного производства			100	2,2	4,7	7,4	81	№50-2021, Пермь
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	№149-2021, Пермь
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками			250/15/20	9,8	4,8	32,5	212	№144-2013, Пермь
Гречка по-купечески с мясом			250	15,3	19,3	37,7	386	№4/8-2011, Екатеринбург
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№519-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				*54*	*53*	*207*	*1520*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*660*	*21,1*	*21,1*	*87,6*	*624,3*	
Фрукты в ассортименте			180	0,4	0,4	10,3	46	№468-2006, Москва
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
ИЛИ								
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№890-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					

Обед	*855*	*29,3*	*29,8*	*123,0*	*875,4*	
Салат из соленых огурцов с маслом	100	0,8	5,1	1,5	55	№16-2021, Пермь
ИЛИ						
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург
Борщ с мелкошинкованными овощами с птицей и сметаной	250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	№1.78-1996, Екатеринбург
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом	100/5	14,1	11,8	9,5	201	№97-2011, Екатеринбург
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб ржаной	60	2,1	0,3	28,2	121,6	
или Хлеб ржаной витаминизированный	60					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		*50*	*51*	*211*	*1500*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*		*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*550*	*15,8*	*22,5*	*102,9*	*677,2*	
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,3	0,1	67	№96-2004
Булочка с маком или корицей или сахаром			90	1,9	2,1	46,1	211	№772-2004
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			250	9,4	9,6	32,5	254	№311-2004
Какао с молоком			200	3,4	3,2	16,1	106,8	№642-1996
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			*820*	*31,1*	*29,5*	*125,9*	*891,5*	
Салат из свеклы с сыром			100	4,2	6,5	7,7	106,1	№50-2004
Суп из овощей с мясом со сметаной			250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	№135-2004
Плов из мяса			250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				*47*	*52*	*229*	*1569*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химическй состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*650*	*17,7*	*16,3*	*89,8*	*575,5*	
Бутерброд с сыром	30/20		7,1	4,7	14,9	130	№3-2004	

Каша рисовая жидкая	250	8,5	10,9	33,8	267	№311-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Фрукты в ассортименте	150	0,2	0,3	8,6	37,9	№468-2008, Москва
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	*850*	*29,6*	*29,9*	*132,8*	*916,9*	
Икра кабачковая промышленного производства	100	2,2	4,7	7,4	81	№50-2021, Пермь
ИЛИ						
Овощи свежие с зеленью (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148-2021, Пермь
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной	250/15/5	5,4	6,5	12,7	131	№132-2004
Котлета по хлыновски (говядина и свинина)	100	14,1	14,5	12,7	237,7	№454-2004
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98,4	№638-2004
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		*47*	*46*	*223*	*1492*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*		*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*550*	*21,3*	*22,6*	*65,9*	*551,2*	
Бутерброд с маслом с сыром			60	6,5	10,7	11,9	170	№1,3-2004
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь
Вермишель в молоке			250	7,9	6,9	23,7	189	№185-2013, Пермь
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			*850*	*33,0*	*29,6*	*126,6*	*903,7*	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2008, Москва
Суп домашний с мясом со сметаной			250/15/5	6,9	5,7	14,2	136	№10/2-2011, Екатеринбург
Бедро куриное запеченное			100	15,5	15,1	0,7	200,7	№494-2004
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,9	7,7	33,0	220,9	№209-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь

Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		*54*	*52*	*193*	*1455*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*		*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):		*51*	*51*	*212*	*1507*	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*565*	*23,4*	*22,7*	*77,3*	*605,4*	
Бутерброд с джемом			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
Омлет натуральный			200	17,5	20,5	2,4	264	№340-2004
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,5	1,5	12,0	67,5	№698-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Обед			*845*	*30,0*	*30,8*	*137,9*	*947,6*	
Салат из свеклы с зеленым горошком			100	1,5	5,2	10,2	94	№30-2021, Пермь
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом			250/15	6,3	6,8	16,8	154	№140-2004
Биточки из мяса			100	12,4	12,6	15,8	226	№451-2004
Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком			180	6,8	5,5	44,0	252,7	№203-2021, Пермь
Компот из изюма			200	0,3	0,0	25,5	103	№612-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				*53*	*53*	*215*	*1553*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*730*	*22,2*	*18,6*	*93,3*	*629*	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	154	100	100	3,1	0,2	6,5	40	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	№148-2021, Пермь
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
ИЛИ								

или Хлеб ржаной витаминизированный	20						
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40						
ИТОГО:		47	49	198	1424		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632		

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			620	23,1	25,9	77,0	633,5	
Запеканка из творога, с джемом или повидлом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Фрукты в ассортименте			200/30	20,4	18,2	38,9	401	№279-2021, Пермь
Чай с сахаром			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2008, Москва
Обед			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Салат из капусты белокочанной			845	27,2	28,3	118,2	834,5	
ИЛИ			100	2,1	5,1	9,3	91,5	№1-2013, Пермь
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
Суп - лапша домашняя с птицей			250/15	6,4	5,2	10,1	113	№148-2004
Печень говяжья по - строгановски			100	11,9	10,9	3,7	160,5	№431-2004
ИЛИ								
Бефстроганов из говядины			100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			180	3,2	6,3	37,9	221,1	№418-2013, Пермь
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				50	54	195	1468	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Пирог "Ночка"			550	18,2	17,9	79,5	551,7	
Суп молочный с крупой "Солнечный"			100	9,9	10,9	29,8	257	№177-2009, Москва
Чай "Витаминный"			250	6,6	6,6	21,8	173	№162-1996
Хлеб пшеничный			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Обед			20					
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	845	30,1	28,2	119,1	848,8	
			100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2

ИЛИ						
Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2008, Москва
Суп картофельный с мясом	250/15	6,7	6,4	15,5	146	№137 -2004
Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром	100	12,2	15,2	6,8	213	№32-1992
Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком	180	6,8	5,5	44,0	252,7	№203-2021, Пермь
Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,2	16,2	67,4	№491-2021, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		*48*	*46*	*199*	*1400*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*		*90*	*92*	*383*	*2720*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):		*50*	*50*	*205*	*1472*	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*585*	*21,4*	*20,9*	*82,0*	*601,7*	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			200/20	17,1	12,0	48,0	368,4	№382-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,8	1,5	4,5	38,7	№698-2004
Обед			*855*	*27,8*	*31,0*	*112,4*	*837,8*	
Салат из моркови с зеленым горошком			100	1,9	5,1	5,8	77	№25-2021, Пермь
ИЛИ								
Салат витаминный			100	1,2	5,1	6,5	77	№2-2021, Пермь
Свекольник с мясом, со сметаной			250/15/5	5,7	6,3	14,5	138	№34-2004, Пермь
Рыбные палочки, запеченные с маслом			100/5	12,5	12,9	8,4	200	№304-2021, Пермь
ИЛИ								
Наггетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13,5	12,7	10,7	211	№304-2021, Пермь
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				*49*	*52*	*194*	*1440*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*90*	*92*	*383*	*2720*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак							
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте		645	18,8	20,4	104,3	675,6	
Каша кукурузная жидкая		30	3,5	6,9	15,0	136	
Какао с молоком		250	7,6	8,9	46,5	297	№233-2021, Пермь
Фрукты в ассортименте		200	3,4	3,2	16,1	106,8	№642-1996
Хлеб пшеничный		150	2,3	0,8	10,5	58,4	№458-2009, Москва
или Хлеб пшеничный витаминизированный		40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Обед		40					
Салат "Любительский" с сыром		850	26,8	25,3	124,3	830,1	
	ИЛИ	100	2,4	6,7	8,7	105	№4-2008, Екатеринбург
Винегрет овощной		100	1,5	5,0	14,9	110,5	№71-2004
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной		250/15/5	7,9	6,9	15,5	156	№154-2013, Пермь
Гуляш из говядины		100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Макаронные изделия отварные		180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Компот из свежих плодов		200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб ржаной		40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный		40					
Хлеб пшеничный		40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		40					
ИТОГО:			46	46	229	1506	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			45-54	46-55	192-230	1360-1632	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	23,4	22,7	77,3	605,4	
Бутерброд с джемом			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
Омлет натуральный			200	17,5	20,5	2,4	264	№340-2004
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,5	1,5	12,0	67,5	№698-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			850	28,9	27,9	125,6	867,1	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	90,7	№4-2013, Пермь
	ИЛИ		100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
Салат из свежих помидоров			250/50	7,7	5,2	12,9	129	№150-2013, Пермь
Суп картофельный с рыбой			250	15,5	16,8	44,2	390	№406-2013, Пермь
Плов из птицы			200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Компот из сухофруктов			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
Хлеб ржаной								

или Хлеб ржаной витаминизированный		40					
Хлеб пшеничный		40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		40					
ИТОГО:			*52*	*51*	*203*	*1473*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*			*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*690*	*24,2*	*22,1*	*82,7*	*626,9*	
Для бутерброда								
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,3	0,1	67	№96-2004
Сыр (порциями)	21	20	20	9,0	5,3	0,0	84	№97-2004
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Каша пшеничная жидкая			250	9,4	7,8	31,0	232	№284-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			150	2,0	0,8	7,5	45	№468-2008, Москва
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
Обед			*845*	*23,7*	*23,4*	*147,7*	*893,6*	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
Суп картофельный с клецками с мясом			250/15	5,5	6,5	12,8	132	№155-2004
Печень, тушеная с овощами			100	9,1	10,4	4,9	150	№439-2004
ИЛИ								
Гуляш из говядины			100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая			180	3,7	5,5	50,0	264,3	№508-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			60	2,1	0,3	28,2	121,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				*48*	*46*	*230*	*1520*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*680*	*20,6*	*15,7*	*88,1*	*575,0*	
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
Суп молочный с макаронными изделиями			250	8,1	7,4	22,5	189	№139-2021, Пермь
Фрукты в ассортименте			180	0,4	0,4	10,3	46	№468-2008, Москва

Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Обед			855	30,5	32,9	112,7	867,1	
Салат из свеклы отварной			100	1,7	5,1	8,2	85	№50-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/15/5	6,1	7,2	7,8	120	№142-2013, Пермь
Люля-кебаб из птицы, с маслом			100/5	14,6	15,5	1,2	202,7	№1045-2006
Рис припущенный			180	4,4	4,3	35,0	196,6	№512-2004
Компот из изюма			200	0,3	0,0	25,5	103	№612-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:			-	51	49	201	1442	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				49	48	211	1476	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	20,2	21,3	93,2	645,1	
Каша пшенная жидкая			250	9,9	10,5	33,5	268	№311-2004
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			250	9,4	9,6	32,5	254	№311-2004
Манник с джемом			120	9,2	10,5	39,1	287,7	№550-2021, Пермь
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			820	31,0	25,0	118,3	820,4	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			250/15/5	6,4	7,3	16,7	158	№110-2004
Жаркое по - домашнему			250	19,9	16,8	31,0	355	№328-2021,Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№618-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				51	46	212	1465	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				90	92	383	2720	При двухразовом

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):	45-54	46-55	192-230	1360-1632	питание детей (завтрак, обед)

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*595*	*20,5*	*23,0*	*83,7*	*623,8*	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Суфле из творога, с молоком сгущенным с сахаром			200/30	16,5	14,1	49,7	392	№284-2021, Пермь
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,5	1,5	4,5	37,5	№698-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Обед			*930*	*29,0*	*28,6*	*124,5*	*869,3*	
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	14,9	110,5	№71-2004
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/40	5,4	4,8	18,7	140	№142-2004
Тефтели из говядины с рисом ("ёжики"), запеченные с соусом			100/50	13,6	10,1	6,7	172	№390-2013, Пермь
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,9	7,7	33,0	220,9	№208-2013, Пермь
Компот из ягод замороженных			200	0,2	0,2	16,2	67,4	№491-2021, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:			*50*	*52*	*208*	*1493*		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*			*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*		

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*645*	*18,0*	*20,2*	*97,9*	*645,2*	
Каша гречневая вязкая			250	10,5	12,9	46,1	343	№248-2013, Пермь
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (печенье)			40	3,5	4,2	20,0	132	
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			*840*	*29,4*	*31,6*	*119,3*	*877,5*	
Икра кабачковая промышленного производства			100	2,2	4,7	7,4	81	№50-2021,
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	№148 Пер
Солянка из птицы и мяса со сметаной			250/10/10/5	6,8	7,9	12,5	148	№15
Паста "Карбонара" с птицей			270	16,8	18,2	42,2	400	№54-2 Новс
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№7
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	

или Хлеб пшеничный витаминизированный		40					
ИТОГО:			47	52	217	1523	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):			45-54	46-55	192-230	1360-1632	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			660	20	22	83	607	
Бутерброд с маслом с сыром			60	6,5	10,7	11,9	170	№1,3-2004
Каша ячневая жидкая			250	8,9	8,2	29,8	229	№311-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№468-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			870	30,3	30,3	120,3	873,1	
Салат из моркови с изюмом			100	1,2	5,1	16,2	116	№24-2021, Пермь
Рассольник с мясом, со сметаной			250/15/5	7,5	5,7	12,5	131	№130-2004
Голубцы ленивые, запеченные с соусом			120	13,9	12,8	7,9	202	№372-2013, Пермь
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				50	52	203	1480	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	19,8	15,8	85,9	565,1	
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
Каша 5 злаков жидкая			250	8,8	9,1	34,7	256	№311-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,8	1,5	4,5	38,7	№698-2004
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			870	30,6	30,7	111,5	841,9	

Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2008, Москва
Суп картофельный с птицей			250/15	5,0	5,5	16,8	137	№14/2-2011, Екатеринбург
Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом			100/5	13,9	16,3	7,6	233	№9/7-2011, Екатеринбург
Капуста тушеная			180	5,5	7,4	16,8	156	№423-2013, Пермь
Компот из ягод замороженных			200	0,2	0,2	16,2	67,4	№491-2021, Пермь
Хлеб ржаной			60	2,1	0,3	28,2	121,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				*50*	*46*	*197*	*1407*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*90*	*92*	*383*	*2720*	При двухразовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				*50*	*50*	*207*	*1474*	

*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".