СОГЛАСОВАНО

Директор Филиала
«Мокроусовская Сош»
«Сигаровская Сош»

«5» ноября 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

индивидуальный
предприниматель
Норма Светлана Александровна

«5» ноября 2026г.

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ 20-ШК-ЗО/4282-26/145 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 7 до 11 лет.

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 7 до 11 лет.

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 **2350 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

«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 меню ориентировочно**. При формировании ежедневного меню необходимо определять **фактический 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/4282-26/145 от 12 октября 2026 г. для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (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** Дни																				за 20 дней, г мл	Факт в день г, мл	% выполнения
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	80	40	20	40	40	40	50	40	50	50	30	30	30	30	50	30	50	30	30	30	50	60	780	39	98
2	Хлеб пшеничный***	150	83	82	93	30	88	80	80	72	84	75	160	72	60	80	80	90	60	60	60	110	72	1588	79	96
3	Мука пшеничная	15	10	12	0	72	0	0	0	7	0	21	4	13	4	0	16	0	20	24	0	0	10	203	10,1	104
4	Крупы, бобовые	45	45	62	30	75	35	0	50	53	24	50	65	0	42	51	89	53	45	13	52	25	53	867	43	96
5	Макаронные изделия	15	15	0	0	0	53	20	12	53	0	0	0	0	53	0	0	16	0	0	64	0	53	324	16,2	105
6	Картофель	187	112	65	153	50	70	217	75	63	228	0	130	171	28	75	50	35	200	277	38	203	113	2241	112	100
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	140	130	185	177	121	96	144	240	103	142	121	199	139	138	115	171	163	130	127	110	100	2850	143	102
8	Фрукты свежие	185	74	0	190	0	150	5	0	45	0	130	30	0	190	0	150	180	5	30	150	150	30	1435	72	97
9	Сухофрукты	15	10	0	0	0	20	0	15	0	20	25	15	18	0	20	15	15	0	0	25	12	0	200	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)	30	28	28	28	18	33	14	30	28	28	34	28	30,6	28	33	13	28	36	36	23	13	31	540	27	95
12	Кондитерские изделия	10	9,5	20	0	0	0	0	30	0	0	20	0	0	30	30	0	0	20	0	40	0	0	190	9,5	100
13	Какао	1	0,5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0,5	100
14	Чай	1	0,7	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	14	0,7	100
15	Кофейный напиток	2	0,8	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	16	0,8	100
16	Мясо 1-й категории	70	49	98	0	98	54	24	94	85	24	0	99	24	85	0	24	24	99	66	16	94	0	1008	50,4	103
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	9	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	190	9,5	102
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	35	0	24	0	24	135	0	120	0	24	0	0	0	70	0	104	0	0	96	0	144	741	37	105
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	24	0	81	0	0	0	0	0	113	0	0	80	0	62	0	0	0	40	0	0	105	481	24	99
20	Молоко	300	165	120	312	346	190	175	53	0	316	0	140	44	245	45	192	275	185	56	200	319	0	3213	161	97
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	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.)	50	28	120	0	0	0	0	0	0	0	169	0	141	0	0	0	0	0	133	0	0	0	563	28	102
23	Сметана	10	6	0	5	5	5	15	0	5	0	19	0	10	5	0	0	5	10	13	15	5	0	116	5,8	97
24	Сыр	10	8	0	15	15	15	15	0	0	15	0	12	0	10	0	10	15	0	0	15	15	0	152	7,6	101
25	Масло сливочное	30	20	38	24	23,3	14,5	26,5	11	16	21	22	13	26	15	6	21	13	21	24	10	26	21	392	19,6	101
26	Масло растительное	15	8	3	6	13	2	2	8	12	8	14	2	11	8	14	11	12	11	11	10	6	7	170	8,5	103
27	Яйцо, шт.	40	24	24	4	0	8	40	122	20	0	14	4	12	0	114	3	6	20	28	0	8	38	465	23	97
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1	0	0	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,1	55
29	Крахмал	3	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
30	Специи	2	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1,0	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	30	1,5	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-30/4282-26/145 от 12.10.26
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 11 лет *

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (2350 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона		30-35 % от суточного рациона	
	470-588		**705-823**	
1 день	539	23	771	33
2 день	494	21	708	30
3 день	588	25	784	33
4 день	515	22	773	33
5 день	529	22	762	32
ИТОГО в среднем за неделю	**533**	**23**	**760**	**32**
6 день	512	22	813	35
7 день	533	23	741	32
8 день	502	21	802	34
9 день	560	24	751	32
10 день	552	23	771	33
ИТОГО в среднем за неделю	**532**	**23**	**776**	**33**
11 день	509	22	775	33
12 день	576	25	755	32
13 день	512	22	744	32
14 день	503	21	741	32
15 день	527	22	769	33
ИТОГО в среднем за неделю	**525**	**22**	**757**	**32**
16 день	565	24	750	32
17 день	517	22	791	34
18 день	577	25	802	34
19 день	544	23	794	34
20 день	566	24	773	33
ИТОГО в среднем за неделю	**554**	**24**	**782**	**33**

*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 7 до 11 лет (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	500	**700**
1 день	565	765
2 день	595	795
3 день	500	770
4 день	595	790
5 день	545	770
6 день	525	785
7 день	580	800
8 день	525	800
9 день	570	795
10 день	550	775
11 день	550	805
12 день	580	800
13 день	525	780
14 день	610	775
15 день	675	795
16 день	520	730
17 день	550	870
18 день	590	785
19 день	605	790
20 день	625	780

«Центр гигиенического контроля»
ОГРН 1077203086147
ИНН 7203208134

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

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

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 [illegible]
ОГРН 1077203095147
ИНН 7203208134

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 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК-ЗО/4282-26/145 от 12 октября 2026г.

Разработано в соотвествии 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			***565***	***19,1***	***20,4***	***69,8***	***539,2***	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Запеканка "Царская" из творога с джемом			180/20	12,5	9,0	35,7	273,8	№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			***765***	***25,9***	***26,6***	***107,3***	***772,0***	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1,8	3,2	5,1	56	№50-2021, Пермь
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0,6	0,1	1,5	9	№148-2021, 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			200	12,2	18,2	30,2	333	№4/8-2011, Екатеринбург
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				***45***	***47***	***177***	***1311***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	***При двухразовом питании детей (завтрак, обед)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				***39-46***	***40-47***	***168-201***	***1175-1410***	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***630***	***19,5***	***20,2***	***72,7***	***550,4***	
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122,0	№3-2004
Каша 5 злаков жидкая			200	7,0	7,3	27,8	205	№311-2004
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	*795*	*23,7*	*25,2*	*97,1*	*708,2*	
Салат из соленых огурцов с маслом	80	0,6	4,1	1,3	45	№16-2021, Пермь
ИЛИ						
Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1,0	44	№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	90/5	11,5	10,2	8,5	172	№97-2011, Екатеринбург
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83,2	№685-1996
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
ИТОГО:		*43-*	*45*	*170*	*1259*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*		*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*500*	*12,9*	*20,3*	*88,3*	*587,5*	
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			200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004
Какао с молоком			200	3,4	3,2	16,1	106,8	№642-1996
Обед			*770*	*27,2*	*25,9*	*110,1*	*780,7*	
Салат из свеклы с сыром			100	3,7	5,3	8,1	94,9	№50-2004
Суп из овощей с мясом со сметаной			250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	№135-2004
Плов из мяса			200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58,4	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			40					
ИТОГО:				*40*	*46*	*198*	*1368*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*595*	*14,8*	*13,9*	*83,0*	*516,1*	

Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004
Каша рисовая жидкая	200	6,4	9,1	27,0	216	№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	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	*790*	*25,6*	*26,1*	*109,0*	*773,3*	
Икра кабачковая промышленного производства	80	1,8	3,2	5,1	56	№50-2021, Пермь
ИЛИ						
Овощи свежие с зеленью (порциями)	80	0,6	0,1	1,5	9	№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)	90	12,3	13,1	11,4	212,7	№454-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		*40*	*40*	*192*	*1289*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*		*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*545*	*19,1*	*21,6*	*64,7*	*529,4*	
Бутерброд с маслом с сыром			55	4,3	9,7	10,7	147	№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	№165-2013, 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					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			*770*	*27,2*	*25,8*	*105,5*	*762,5*	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
Суп домашний с мясом со сметаной			250/15/5	6,9	5,7	14,2	136	№10/2-2011, Екатеринбург

Бедро куриное запеченное			90	13,3	13,6	0,6	178,0	№494-2004
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№618-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58,4	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*46*	*47*	*170*	*1292*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				*43*	*45*	*182*	*1304*	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*520*	*18,9*	*17,5*	*67,3*	*502,1*	
Бутерброд с джемом			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
Омлет натуральный			150	13,7	15,4	1,8	201	№340-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,5	1,5	12,0	67,5	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			*785*	*24,9*	*27,3*	*118,6*	*819,5*	
Салат из свеклы с зеленым горошком			80	1,2	4,2	8,2	75	№30-2021, Пермь
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом			250/15	6,3	6,8	16,8	154	№140-2004
Биточки из мяса			90	11,2	11,3	14,2	203	№451-2004
Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком			150	4,2	4,6	36,4	204	№203-2021, Пермь
Компот из изюма			200	0,3	0,0	25,5	103	№512-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				*44*	*45*	*186*	*1322*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*580*	*18,4*	*18,6*	*73,3*	*533,2*	

Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	123	80	80	2,5	0,2	5,2	33	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0,6	0,1	1,5	9	№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								
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			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
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					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			*800*	*24,0*	*23,6*	*108,5*	*741,4*	
Салат картофельный с огурцами солеными			80	2,0	4,0	7,8	75	№518-2013, Пермь
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			250/15/5	6,4	7,3	16,7	158	№110-2004
Гуляш из говядины			100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№685-1996
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*46*	*41*	*184*	*1284*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*525*	*16,0*	*12,8*	*81,1*	*502,4*	
Каша пшеничная жидкая			200	7,5	6,2	24,8	185	№264-2013, Пермь
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,5	1,5	12,0	67,5	№698-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			*800*	*26,9*	*30,0*	*106,4*	*802,0*	
Салат из соленых огурцов с маслом			80	0,6	4,1	1,3	45	№16-2021, Пермь
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			80	0,7	4,1	1,0	44	№14/1-2011, Екатеринбург

Суп сырный с мясом	250/15	6,5	8,7	23,7	199	№12/2-2011, Екатеринбург
Рыба запечённая с маслом	100/5	12,7	12,0	3,7	174	№310-1996
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный	30					
ИТОГО:		*41*	*43*	*193*	*1322*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*		*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*570*	*19,4*	*22,0*	*69,2*	*551,9*	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Запеканка из творога, с джемом или повидлом			180/20	16,7	14,3	32,2	324	№278-2021, Пермь
Фрукты в ассортименте			130	0,2	0,3	7,5	33,0	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Обед			*795*	*26,0*	*25,4*	*105,3*	*753,0*	
Салат из капусты белокочанной			80	1,7	4,1	7,4	73,3	№1-2013, Пермь
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№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"			150	2,7	4,4	31,6	176,8	№416-2013, Пермь
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*45*	*47*	*175*	*1305*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*550*	*18,2*	*17,9*	*79,5*	*551,7*	

Пирог "Ночка"			100	9,9	10,9	29,8	257	№177-2006, Москва
Суп молочный с крупой "Солнечный"			250	6,6	6,6	21,8	173	№162-1996
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			*775*	*26,9*	*27,3*	*106,2*	*777,1*	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
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			150	4,2	4,6	36,4	204	№203-2021, Пермь
Компот из ягод замороженных			200	0,2	0,2	16,2	67,4	№491-2021, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*45*	*45*	*186*	*1329*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				*44*	*44*	*184*	*1312*	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*550*	*19,1*	*16,9*	*70,0*	*508,5*	
Бутерброд с маслом			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	№1-2004
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	15,4	11,5	43,2	337,9	№362-2004
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			*805*	*26,5*	*28,5*	*103,3*	*774,5*	
Салат из моркови с зеленым горошком			80	1,5	4,1	4,6	61	№25-2021, Пермь
ИЛИ								
Салат витаминный			80	1,0	4,1	5,2	62	№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			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№618-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный	30					
ИТОГО:		*46*	*45*	*173*	*1283*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*		*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):		*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*580*	*16,7*	*18,0*	*86,9*	*576,2*	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	3,5	6,9	15,0	136,1	
Каша кукурузная жидкая			200	6,5	6,8	37,2	236	№233-2021, Пермь
Какао с молоком			200	3,4	3,2	16,1	106,8	№642-1996
Фрукты в ассортименте			150	2,3	0,8	10,5	58,4	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			*800*	*25,4*	*23,1*	*111,2*	*753,3*	
Салат "Любительский" с сыром			80	1,9	5,1	7,1	82	№4-2006, Екатеринбург
ИЛИ								
Винегрет овощной			80	1,2	4,0	11,9	88,4	№71-2004
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной			250/15/5	7,9	6,9	15,5	156	№164-2013, Пермь
Гуляш из говядины			100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№685-1996
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*42*	*41*	*198*	*1330*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*520*	*18,9*	*17,5*	*67,3*	*502,1*	
Бутерброд с джемом			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
Омлет натуральный			150	13,7	15,4	1,8	201	№340-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№686-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						

Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,5	1,5	12,0	67,5	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			*780*	*25,2*	*23,6*	*108,0*	*744,2*	
Салат из капусты белокочанной с морковью			80	1,3	4,1	7,7	72,9	№4-2013, Пермь
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
Суп картофельный с рыбой			250/50	7,7	5,2	12,9	129	№150-2013, Пермь
Плов из птицы			200	12,4	13,5	33,2	304	№406-2013, Пермь
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*44*	*41*	*175*	*1246*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*610*	*16,8*	*17,7*	*68,4*	*499,7*	
Для бутерброда:								
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,3	0,1	67	№98-2004
Сыр (порциями)	10	10	10	4,5	2,7	0,0	42	№97-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Каша пшеничная жидкая			200	7,5	6,2	24,8	185	№264-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			150	2,0	0,8	7,5	45	№468-2006, Москва
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
Обед			*775*	*21,8*	*22,1*	*115,0*	*745,1*	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
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			150	3,1	4,3	32,0	179,1	№508-2004

Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*39*	*40*	*183*	*1245*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*675*	*18,8*	*14,8*	*80,0*	*528,2*	
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004
Суп молочный с макаронными изделиями			250	8,1	7,4	22,5	189	№139-2021, Пермь
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Фрукты в ассортименте			180	0,4	0,4	10,3	46	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			*795*	*25,8*	*29,2*	*101,0*	*768,9*	
Салат из свеклы отварной			80	1,3	4,1	6,6	69	№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			90/5	11,3	13,5	1,1	171,1	№1046-2006
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Компот из изюма			200	0,3	0,0	25,5	103	№512-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*45*	*44*	*181*	*1297*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				*43*	*42*	*182*	*1280*	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*520*	*16,9*	*18,2*	*83,4*	*564,8*	
Каша пшенная жидкая			200	6,6	7,4	23,7	188	№311-2004
ИЛИ								

Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	7,7	26,0	203	№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			*730*	*29,3*	*22,5*	*107,8*	*749,9*	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			250/15/5	6,4	7,3	16,7	158	№110-2004
Жаркое по - домашнему			200	18,8	14,3	25,8	307	№328-2021, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			-40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*46*	*41*	*191*	*1315*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*550*	*17,7*	*17,8*	*71,5*	*517,0*	
Бутерброд с маслом			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	№1-2004
Суфле из творога, с молоком сгущенным с сахаром			180/20	14,3	12,4	44,7	348	№284-2021, Пермь
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт питьевой в ассортименте	129	125	125	1,5	1,5	4,5	37,5	№698-2004
Обед			*870*	*26,9*	*25,7*	*113,2*	*790,8*	
Винегрет овощной			80	1,2	4,0	11,9	88,4	№71-2004
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/40	5,4	4,8	18,7	140	№142-2004
Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), запеченные с соусом			100/50	13,6	10,1	6,7	172	№390-2013, Пермь
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь
Компот из ягод замороженных			200	0,2	0,2	16,2	67,4	№491-2021, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*45*	*44*	*185*	*1308*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***590***	***15,9***	***17,6***	***88,7***	***576,6***	
Каша гречневая вязкая			200	8,4	10,3	36,9	274	№248-2013, Пермь
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (печенье)			40	3,5	4,2	20,0	132	
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			***785***	***26,1***	***27,7***	***112,3***	***802,1***	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1,8	3,2	5,1	56	№60-2021, Пермь
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0,6	0,1	1,5	9	№148-2021, Пермь
Солянка из птицы и мяса со сметаной			250/10/10/5	6,8	7,9	12,5	148	№157-1996
Паста "Карбонара" с птицей			230	14,2	15,8	42,2	368	№54-3гк-2020, 2021, Новосибирск
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№706-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				***42***	***45***	***201***	***1379***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				***39-46***	***40-47***	***168-201***	***1175-1410***	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***605***	***15,7***	***19,4***	***76,8***	***544,4***	
Бутерброд с маслом с сыром			55	4,3	9,7	10,7	147	№1,3-2004
Каша ячневая жидкая			200	7,2	6,5	25,2	188	№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	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			***820***	***29,2***	***27,8***	***109,2***	***802,6***	
Салат из моркови с изюмом			80	1,0	4,1	13,0	93	№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			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№618-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				*45*	*47*	*186*	*1347*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*570*	*17,0*	*13,3*	*79,7*	*506,3*	
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004
Каша 5 злаков жидкая			200	7,0	7,3	27,8	205	№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 пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			*780*	*27,6*	*29,1*	*90,6*	*732,7*	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
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			150	4,6	6,2	14,0	130	№423-2013, Пермь
Компот из ягод замороженных			200	0,2	0,2	16,2	67,4	№491-2021, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			40					
ИТОГО:				*45*	*42*	*170*	*1239*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*				*77*	*79*	*335*	*2350*	*При двухразовом питании детей (завтрак, обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак, обед (50-60%):				*39-46*	*40-47*	*168-201*	*1175-1410*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ за завтраки, обеды (50-60%):				*44*	*44*	*187*	*1317*	

*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".