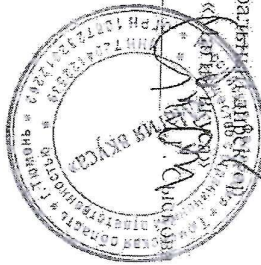


Утверждено:

Генеральный директор (подпись)

ООО «Астра-Восток» (подпись)



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2023 год



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЧИЧЕ ЗАВТРАКИ для детей с 12 лет и старше лет (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры		
			Выход, г	Велки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	20,00	20,00	20/10	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014	
	масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00							
ИЛИ										
Бутерброд с джемом	хлеб пшеничный	25,00	25,00	25/15	1,30	0,20	9,20	44,40	№2-2011	
	джем	15,00	15,00							
Каша ячменная молочная рисовая	крупа рисовая	28,00	28,00	250/5	2,61	9,90	28,23	180,00	№182-2011	
	вода	70,00	70,00							
	молоко питьевое 2,5% жирности	157,00	157,00							
	сахар песок	6,00	6,00							
	масла жиры		200,00							
	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00							
	Закваска творожная со ступенным молоком			150/20	18,16	6,54	32,19	340,17		№219-2011
	творог	151,5	150,00							
	яйцо куриное	4,99	4,99							
	мука пшеничная в/с	7,99	7,99							
крупа манная	7,99	7,99								
сахар песок	12,00	12,00								
масса полуфабриката		182,97								
мука пшеничная в/с	3,79	3,79								
масло растительное	1,50	1,50								
молоко ступенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00								
ИЛИ										

Сырники творожные со ступеным молоком пром. произ-ва	174,00	174,00	150/20	18,16	6,54	31,29	341,17						
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011					
чай-заварка	1,50	1,50											
лимон	2,28	2,00											
вода питьевая	200,00	200,00											
сахар песок	9,00	9,00											
или													
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№ 686-2004					
чай-заварка	1,5	1,5											
сахар	9	9											
лимон	11,40	10											
апельсин	21	20											
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25						
ИТОГО:				23,57	22,83	91,11	713,84						
2 ДЕНЬ													
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	Номер рецептуры				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г							
Нарезка из отварной свеклы с сыром	свекла - по 01.01 - 20% с 01.01 - 25%	117,50 94,00	100	1,10	8,60	12,60	67,50	№ 10-2001					
									масса отварной свеклы				
									сыр сулугуни	15,15	15,00		
	масло растительное	3,00	3,00										
	зелень свежая	1,08	0,80										
или													
Нарезка из свежих помидор с маслом	помидоры свежие грунтовые или помидоры свежие парниковые	99,75 95,00	100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011					
									или помидоры свежие парниковые				
									масло растительное	6,60	6,60		
	зелень свежая	1,08	0,80										
Котлета по-хмельовски с соусом сметанно-томатным													
	филе куриное	70,40	64,00										
	или фарш говяжий	20,40	20,00										
	или фарш домашний	81,60	80,00										
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	23,94	18,00										

	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00										
	соль йодированная	1,80	1,80										
Компот из сухофруктов +Витамины С				200	0,60	0,08	21,52	90,70				№ 350-2011	
	сухофрукты	19,00	19,00										
	сахар песок	9,00	9,00										
	вода питьевая	185,00	185,00										
	или												
Напиток витаминизированный "Виташка"				200	12,04	5,56	1,36	88,80					
	Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00										
	вода питьевая	180,00	180,00										
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				40	1,40	0,20	18,80	82,60					
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,97	0,25	13,28	90,00					
ИТОГО:					21,57	22,45	98,09	661,62					

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
БургерБрод с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3		№ 3-2004
	сыр сулугуни	15,15	15,00						
	хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Борщ с мясом и сметаной			250/15/5	5,79	8,00	12,93	195,00		№ 170-2005
	говядина туши	25,20	24,00						
	курица-тушка	23,93	21,75						
	мяса отварного мяса		15,00						
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33,25	25,00						
	01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
	01.01.-29.02. - 35%	38,50	25,00						
	01.03. - 40%	41,75	25,00						
	капусты белокочанная свежая	25,00	20,00						
	свекла - до 01.01. - 20%	50,00	40,00						
	с 01.01. - 25%	53,20	40,00						
	морковь до 01.01. -20%	16,25	13,00						
	с 01.01. - 25%	17,29	13,00						
	томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						

				длина 1	высота 1	диаметр 1	г 1 шт. 1	шт. в биде	номер рецептурной
Нарезка из свежих огурцов с маслом	огурцы свежие групповые	97,65	93,00	100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011
	или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
	масло растительное	6,60	6,60						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	зелень свежая	1,08	0,80						
или									

Салат из белокачанной капусты с морковью до 1,03									
капуста б/кочанная	100,00	80,00	100	1,65	5,08	9,4	90,8	№ 4-2005	
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00							
с 01.01 - 25%	13,30	10,00							
кислота лимонная	0,15	0,25							
вода	3,30	3,30							
сахар песок	5,00	5,00							
зелень свежая	0,68	0,50							
масло растительное	5,00	5,00							
вода	3,30	3,30							
или									

Салат овощной									
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	58,65	44,10	100	3,00	6,66	12,16	120,68	№ 69-2013	
01.11.-31.12.- 43%	63,06	44,10							
01.01.-29.02 - 54%	67,91	44,10							
01.03 - 67%	73,65	44,10							
масса отварного картофеля		42,00							
морковь до 01.01.-25%	55,13	44,10							
с 01.01 - 33%	58,65	44,10							
масса отварной моркови		42,00							
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00							
масло растительное	6,00	6,00							
Бифстегопилов			100	9,10	11,69	2,96	120,04	№ 250-2011	
говядина гуляш	84,00	80,00							
или филе куриное	67,10	61,00							
масса готового мяса		50,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
сметана	15,00	15,00							
вода питьевая	30,00	30,00							

	вода питьевая	200	200										
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	40	1,40	0,20	18,80	82,60						
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	40	1,97	0,25	13,28	90,00						
		22,15	22,23	96,94	664,06								

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Вещи, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Бутерброд с маслом и повидлом	хлеб пшеничный	30,00	30,00	30/10/20	1,44	3,86	24,89	114,24	№2-2011
	масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00						
	повидло	20,00	20,00						
или									
Бутерброд с джемом	хлеб пшеничный	25,00	25,00	25/20	1,82	0,28	12,93	62,43	
	джем	20,00	20,00						
Омлет натуральный	яйцо куриное	158,00	158,00	200	15,30	14,50	28,42	328,22	№ 210-2011
	молоко питьевое 2,5% жирности	53,00	53,00						
	соль йодированная	1,00	1,00						
	масла подфабриката	2,30	2,30						
	масло растительное	2,30	2,30						
Чай с молоком и сахаром	или масло сливочное 72,5 %	2,30	2,30	200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
	чай фермий	1,00	1,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
Какао с молоком	молоко питьевое 2,5% жирности	170,00	170,00						или
	вода питьевая	30,00	30,00						
	или								
Какао с молоком	какао-порошок	2,00	2,00	200	3,80	4,54	20,58	119,05	№ 382-2011
	вода питьевая	50,00	50,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
	или молоко концентрированное	45,00	45,00						

ИЛИ

Чай с молоком и сахаром	чай черный	0,50	0,50	200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
	сахар песок	10,00	10,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
	вода питьевая	50,00	50,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)		170	0,66	0,38	14,25	95,00			
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		25	1,12	0,22	11,58	56,70			
ИТОГО:			22,70	23,50	99,72	713,21			
Итого за 5 дней :			112,37	115,12	478,79	3400,17			
Средняя за 1 день :			22,47	23,02	95,76	680,03			

6 день

Химический состав

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г				
Горячий бутерброд с сыром			25/15	5,55	9,75	15,75	172,50	(№ 7-2011)		
	сыр сулугуни	15,15	15,00							
	хлеб пшеничный	25,00	25,00							
Кукуруза консервированная			100	1,41	0,11	7,51	38,15	№ 245-2006		
	кукуруза консервированная	165,00	100,00							
ИЛИ										
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1,03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005		
	капуста б/кочанная	100,00	80,00							
	морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00							
	с 01.01 - 25%	13,30	10,00							
	кислота лимонная	0,15	0,25							
	вода	2,00	3,00							
	сахар песок	5,00	5,00							
	зелень свежая	2,16	1,60							
	масло растительное	5,00	5,00							
	вода	3,30	3,30							
ИЛИ										
Салат Эпюровье			60	1,76	5,10	7,65	100,91			
	морковь до 01.01.-25%	31,25	40,95							

	с 01.01 - 33%	33,25	40,95																	
	масса отварной моркови		39,00																	
	свежая - до 01.01 - 20%	31,34	47,96																	
	с 01.01 - 25%	31,89	47,96																	
	масса отварной свеклы		44,00																	
	горошек зеленый консервированный	20,02	13,00																	
	масло растительное	1,50	5,00																	
	Гречка по-купечески			200	12,80	8,43	33,80	280,00												№ 220-2005
	филе куриное	67,10	61,00																	
	или говядина 1 категории	84,00	80,00																	
	или фарш говяжий пром.производства		72,50																	
	или свинина мясная	73,50	70,00																	
	масса готового мяса		50,00																	
	крупа гречневая	43,00	43,00																	
	вода для варки	100,00	100,00																	
	морковь	15,96	12,00																	
	дук репчатый	26,18	22,00																	
	масса пассерованных овощей		20,00																	
	соль	1,50	1,50																	
	масло растительное	5,00	5,00																	
	Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98												№ 268-2004
	чай заварка	0,50	0,50																	
	вода питьевая	200,00	200,00																	
	сахар песок	9,00	9,00																	
	или																			
	Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28												
	яблоки свежие	27,12	24,00																	
	сахар песок	10,00	10,00																	
	вода питьевая	200	200																	
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов																			
	ИТОГО:			50	1,79	0,29	23,50	103,29												
					21,91	23,47	95,49	687,57												

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал			

Сливки с сахаром				50	1,70	6,90	19,00	143,00		
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50								
сахар песок	0,50	0,50								
мука пшеничная в/с	3,00	3,00								
яйцо куриное	0,60	0,60								
масло растительное	1,00	1,00								
Булочка промышленного производства				50	0,90	3,45	9,40	69,00		
Плов с мясом				250	16,4	14,3	34,1	399,5	№265-2011	
говядина I категории	84,00	80								
или филе куриное	67,10	61								
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	84,00	80								
или свиная мясная	73,50	70								
масса тушеного мяса		50								
масло растительное	12	12								
крупа рисовая	70	70								
морковь до 01.01.-20%	25	20								
с 01.01 - 25%	27	20								
лук репчатый	19,04	16								
соль йодированная	1,2	1,2								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов - без содержания крахмала и соли)	10	10								
Чай с лимоном				200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011	
чай заварка	0,50	0,50								
вода питьевая	200,00	200,00								
лимон	2,28	2,00								
сахар песок	10,00	10,00								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%				200	5,2	6,4	9	114		
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				40	2,00	0,60	16,20	77,80		
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				30	1,97	0,25	13,28	56,74		
					22,08	22,00	92,58	648,04		
8 ДЕНЬ										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г				

	кофеиный напиток	1,50	1,50								
	вода питьевая	20,00	20,00								
	сахар песок	9,00	9,00								
	молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00								

Чай с молоком и сахаром		200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
	чай черный	0,50	0,50				
	сахар песок	9,00	9,00				
	молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00				
	вода питьевая	20,00	20,00				

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		40	2,00	0,60	16,20	77,80	

ИТОГО:		23,61	22,23	100,11	712,92		
---------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--	--

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал								
Нарезка из свежих отрубов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	(№ 14/1-2011)							
									отрубы свежие пшеничные	100,80	96,00				
									или отрубы свежие пшеничные	100,80	96,00				
									масло растительное	5,00	5,00				
									соль йодированная	0,30	0,30				
	зелень свежая	0,68	0,50												
или															

Винегрет овощной		100	1,5	5,0	13,9	111	№ 71-2004
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	33	26				
	01.11.-31.12.-30%	35	26				
	01.01-29.02 - 35%	38	26				
	01.03 - 40%	44	26				
	масса отварного картофеля	25					
	свежая до 01.01.-20%	14	11				
	с 01.01 - 25%	22	16				
	масса отварной свеклы	15					
	морковь до 01.01.-20%	35	28				
	с 01.01 - 25%	37	28				
	масса отварной моркови		27				

огурцы соленые без уксуса	26	14							
лук репчатый	17,85	15							
или лук зеленый	15	15							
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>									
масло растительное	5	5							
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5							
Рыба запеченная под овощами			100	14,25	11,48	23,26	216,79	№374-2004	
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	158,59	99,12							
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	134,40	84,00							
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	112,00	70,00							
масса запеченой рыбы	2,00	2,00							
масло растительное	2,00	2,00							
соль йодированная	1,00	1,00							
лук репчатый	17,85	15,00							
морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00							
с 01.01.-25%	39,90	30,00							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00							
Пюре картофельное	180	4,00	5,64	22,40	204,18	№312-2011			
картофель - 01.09.-31.10.-25%	203,49	153,00							
01.1.-31.12.-30%	218,79	153,00							
01.01.-29.02.-35%	234,09	153,00							
01.03.-40%	255,51	153,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00							
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00							
Рис приущенный	180	3,91	6,93	20,26	265,11	№305-2011			
крупа рис пропаренный	63,00	63,00							
масло сливочное 72,5 %	4,80	4,80							
Соус томатный	30							№601-2004	
паста томатная	6,00	6,00							
мука пшеничная	1,50	1,50							
вода	25,50	25,50							
соль йодированная	0,20	0,20							
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	9,98	39,98	№368-2004			
чай заварка	1,50	1,50							
вода питьевая	200,00	200,00							
сахар песок	9,00	9,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	1,79	0,29	23,50	103,29				

Итого:	21,55	22,41	93,04	674,74	
---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

10 ДЕНЬ

Химический состав

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Салат из белокочанной капусты с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	2,00	3,00						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
			или					
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	190	100	100	0,83	0,16	1,66	10,66	№ 101-2004
			или					
Яйцо отварное с зеленым горошком			100	5,28	4,84	5,30	65,12	
яйцо отварное	80,00	80,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						
Фрикадельки в соусе			100/30	9,21	12,25	11,31	166,27	(№ 280-211)
филе куриное	59,95	54,50						
фарш говяжий пром.производства	22,44	22,00						
или фарш домашний пром.производства	55,08	54,00						
хлеб пшеничный	16,00	16,00						
вода питьевая	11,00	11,00						
лук репчатый	8,93	7,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	4,00	4,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масла п/ф		120,00						
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65						
Соус сметанный		30						(№ 330-2011)
сметана 15%	8,40	8,00						
мука пшеничная	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						

Гречка расщипанная			180	4,80	7,04	30,12	218,07	(№ 67-2011)
крупа гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	142,60						
масло сливочное 72,5 %	7,00	7,00						
соль йодированная	1,50	1,50						

или

Компюг из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200	200						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,22	13,28	56,74	

ИТОГО:				23,13	24,72	97,45	676,77	
---------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за 5 дней :				112,28	114,83	478,67	3400,04	
Средняя за 1 день :				22,46	22,97	95,73	680,01	

11 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	30,00	30,00	30/15	1,87	8,94	10,25	129,14	(№ 1-2014)
	масло сливочное 72,5%	15,00	15,00						
или									
Бутерброд с джемом			25/15	1,36	0,25	10,71	44,98	(№2-2011)	
	хлеб пшеничный	25,00	25,00						
	джем	15,00	15,00						
Каша пшеничная с маслом			200/3	2,01		29,53	180,00	(№264-2013)	
	крупа пшеничная	25,00	25,00						
	вода	86,00	86,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00						
	сахар песок	5,00	5,00						

	масса киши		200,00										
	масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00										
Запеканка творожная со ступеным молоком				150/20	18,16	6,54	32,19	301,25					№219-2011
	творог	151,5	150,00										
	яйло куриное	4,99	4,99										
	мука пшеничная в/с	7,99	7,99										
	крупа манная	7,99	7,99										
	сахар песок	12,00	12,00										
	масса полуфабриката		182,97										
	мука пшеничная в/с	3,79	3,79										
	масло растительное	1,50	1,50										
	молоко ступенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00										

или

Сырники творожные со ступеным молоком пром. произ-ва		174,00	174,00	150/20	18,16	6,54	31,29	301,25					
Чай с лимон				200/2	0,01	0,00	9,98	39,98					(№ 377-2011)
	чай заварка	0,50	0,50										
	лимон	2,28	2,00										
	вода питьевая	200,00	200,00										
	сахар песок	9,00	9,00										

или

Кисломоложный напиток "Снежок" 2,5%				200	5,2	6,4	9	114					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	0,70	0,10	9,40	41,30					
ИТОГО:					22,75	21,98	91,35	691,67					

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром			30/10/10	5,55	9,75	15,75	172,50	(№ 7-2011)
	сыр сулугуни	10,10	10,00					
	масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00					
	хлеб пшеничный	30,00	30,00					
или								
Бутерброд с сыром			20/10	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
	сыр сулугуни	10,10	10,00					
	хлеб пшеничный	20,00	20,00					
Суп гороховый с птицей и грибами			250/15	11,02	12,77	30,54	195,21	(№ 36-2011)

	курица тушка	26,35	18,30								
	<i>масса отварного мяса</i>		<i>15,00</i>								
	картофель - 01.09.-31.10 - 25%	79,80	60,00								
	01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00								
	01.01.-29.02 - 35%	92,40	60,00								
	01.03. - 67%	100,20	60,00								
	горох лущеный	20,00	20,00								
	масло растительное	3,00	3,00								
	дук репчатый	9,52	8,00								
	морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00								
	с 01.01 - 25%	17,29	13,00								
	соль йодированная	1,50	1,50								
	вода	175,00	175,00								
	хлеб пшеничный	16,00	10,00								

или

Суп - пюре с пшеницей и гречками											
	филе куриное	16,50	15,00	250/15	5,63	9,51	23,68	109,63			(№ 104-2018)
	картофель - 01.09.-31.10 - 25%	119,70	90,00								
	01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00								
	01.01.-29.02 - 35%	138,60	90,00								
	01.03. - 40%	150,30	90,00								
	морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00								
	с 01.01 - 25%	23,94	18,00								
	дук репчатый	14,28	12,00								
	молоко питьевое 2,5% жирности	20,00	20,00								
	бульон от картофеля	80,00	80,00								
	масло сливочное 72,5%	3,00	3,00								
	или масло растительное	3,00	3,00								
	соль йодированная	1,50	1,50								
	хлеб пшеничный	16,00	10,00								
Какао с молоком											
	какао-порошок	3,00	3,00	200	3,84	4,59	18,64	123,14			(№ 382-2011)
	вода питьевая	20,00	20,00								
	сахар песок	9,00	9,00								
	молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00								
	или молоко концентрированное	45,00	45,00								

Чай с молоком и сахаром			200	1,57	1,31	14,42	75,81	(№ 685-2004)	
	чай чёрный	1,00	1,00						
	сахар песок	9,00	9,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
	вода питьевая	80,00	80,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29		
Фрукт (иссчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0,4	0,0	14,4	59,2		
ИТОГО:				22,60	24,12	98,61	653,34		
13 день									
	Химический состав								
Наименование Блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	номер рецептуры	
Парезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011	
	огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
	или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
	масло растительное	6,60	6,60						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	зелень свежая	1,08	0,80						
	или								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004	
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
	01.11.-31.12.- 30%	35	26						
	01.01.-29.02.- 35%	38	26						
	01.03.- 40%	44	26						
	масса отварного картофеля	25							
	свекла до 01.01.-20%	14	11						
	с 01.01.- 25%	22	16						
	масса отварной свеклы	15							
	морковь до 01.01.-20%	35	28						
	с 01.01.- 25%	37	28						
	масса отварной моркови	27							
	огурцы соленые без уксуса	26	14						
	лук репчатый	17,85	15						
	или лук зеленый	15	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>									

	масло растительное	5	5						
	зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
	Бедро или грубка курицы запеченные "Домашние"			100	12,3	11,89	10,12	203,5	№494-2004
	грубка курица на кости	181	125						
	или бедро куриное	157	155						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
	чеснок	0,6	0,5						
	масло растительное	2	2						
	Макаронны отварные			180	9,01	2,20	39,10	231,36	№ 309-2011
	макаронные изделия	72,00	72,00						
	соль йодированная	1,20	1,20						
	вода питьевая	189,00	189,00						
	масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						
				или					
	Пюре картофельное			180	4,00	5,64	22,40	202,11	№ 312-2011
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
	01.11.-31.12.- 30%	218,79	153,00						
	01.01.-29.02.- 35%	234,09	153,00						
	01.03.- 40%	255,51	153,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
	масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						
	Напиток витаминизированный "Витюшка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80	
	Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
	вода питьевая	180,00	180,00						
				или					
	Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
	яблоки свежие	27,12	24,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	вода питьевая	200	200						
	Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,60	0,20	18,80	82,60	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
	ИТОГО:				21,45	23,14	92,44	712,85	
14 день									
	Химический состав								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры	
Кукуруза консервированная	165,00	100,00	100	1,41	0,11	7,51	38,15	№ 245-2006	
									Кукуруза консервированная
Нарезка из свежих помидор с маслом	97,65	93,00	100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011	
									помидоры свежие грунтовые
									или помидоры свежие парниковые
									масло растительное
зелень свежая	1,08	0,80							
или									
Нарезка из отварной свеклы	136,25	109,00	100	1,22	0,12	6,60	25,25	№ 44-1996	
									свекла - до 01.01 - 20%
									с 01.01 - 25%
									масла отварной свеклы
зелень свежая	0,68	0,50							
или									
Салат из моркови с сыром	108,94	87,15	100	1,15	2,08	6,69	53,69	(№ 10-2001)	
									морковь - до 01.01 - 20%
									с 01.01 - 25%
									масла отварной моркови
сыр	13,13	13,00							
масло растительное	5,00	5,00							
зелень свежая	0,81	0,60							
Жаркое по-домашнему	67,10	61,00	250	14,98	8,36	30,14	202,17	(№ 369-2013)	
									филе куриное
									или свинина
									масла тушеного мяса
									картофель - 01.09 - 31.10 - 25%
									01.11 - 31.12 - 30%
									01.01 - 29.02 - 35%
									01.03 - 40%
									лук репчатый
									морковь до 01.01 - 20%
морковь с 01.01 - 25%									
лавровый лист									

	морковь, до 01.01.-20%	35	28								
	с 01.01 - 25%	37	28								
	масса отварной моркови		27								
	отруды соленные без уксуса	26	14								
	дуж речничатый	17,85	15								
	или дуж зеленый	15	15								
	<i>дуж речничатый использовать только до 1 марта, после 1 марта дуж зеленый</i>										
	масло растительное	5	5								
	зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5								

или

	Салат из отварной свеклы с соевыми отрудами			100	2,01	4,98	11,75	110,78			(№575-20133)
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	133	106								
	01.11.-31.12. -30%	152	114								
	свекла до 01.01.-20%	109	87								
	с 01.01 - 25%	116	87								
	масса отварной свеклы		80								
	отруды соленные	28,5	15								
	масло растительное	5	5								
	Трещки рыбные			100	13,04	8,14	15,87	120,89			№593 -2006
	или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	168,00	105,00								
	или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	168,00	105,00								
	или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	168,00	105,00								
	дуж речничатый	23,80	20,00								
	соль йодированная	1,20	1,20								
	хлеб пшеничный	10,00	15,00								
	вода питьевая	10,00	10,00								
	Мука пшеничная	6,00	6,00								
	яйцо куриное	2,00	2,00								
	масло растительное	5,00	5,00								
	Щедро картофельное			180	4,00	5,64	20,17	200,14			№ 312-2011
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00								
	01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00								
	01.01.-29.02 - 35%	234,09	153,00								
	01.03 - 40%	255,51	153,00								
	молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00								
	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								

или

Рис припущенный		180	3,91	6,93	20,26	265,11					(№ 305-2011)
------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--	--	--	---------------------

	крупа рисе пропаренный	63,00	63,00								
	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00								
	Соус томатный			30							№ 601-2004
	паста томатная	6,00	6,00								
	мука пшеничная	1,50	1,50								
	вода	25,50	25,50								
	соль йодированная	0,20	0,20								
	Кофейный напиток			200		2,9	21,4		124		№ 692-2004
	кофейный напиток	2,00	2,00								
	вода питьевая	20,00	20,00								
	сахар песок	10,00	10,00								
	молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00								
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	1,60	0,20	16,80		82,60				
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	1,97	0,25	13,28		56,74				
	ИТОГО:		22,11	22,11	99,27		694,87				
	Итого за 5 дней :		112,48	115,22	478,85		3399,92				
	Средняя за 1 день :		22,50	23,04	95,77		679,98				

16 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			250/20	11,36	5,05	16,02	170,12	(№ 158-2013)
курица-тушка	42,05	29,00						
макса отварной курицы		20,00						
макаронные изделия (лапша)	14,00	14,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12.-30%	71,50	50,00						
01.01.-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода питьевая	144,00	144,00						
Машинк "Випильска"			80	4,56	6,72	30,14	194,00	(№ 274-2006)

	кефир 2,5%	32,00	32,00								
	крупа манная	22,40	22,40								
	сахар песок	19,20	19,20								
	масло сливочное 72,5%	10,00	10,00								
	сода пищевая	0,40	0,40								
	ванилин	0,05	0,048								
	мука пшеничная	9,60	9,60								
	яйцо куриное	7,60	7,60								
	<i>масса и/ф</i>		<i>101,2</i>								
	масло растительное	1,00	1,00								
Кисель витаминизированный "Витощка"				200	1,70	6,95	15,05	111,00			
	Сухая смесь "Витощка"	25,00	25,00								
	вода питьевая	180,00	180,00								
				или							
Отвар из шиповника				200	0,68	0,28	21,64	104,68			
	плоды шиповника	17,00	17,00								
	сахар песок	11,00	11,00								
	вода питьевая	200	200								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	0,70	0,10	9,40	41,30			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	1,97	0,25	13,28	56,74			
Йогурт				125	2,2	2,8	11,0	78,0			
ИТОГО:				21,47	21,87	94,89	651,16				

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Бутерброд с маслом			20/10	1,60	8,70	9,90	124,00	(№ 1-2014)	
	хлеб пшеничный	20,00							
	масло сливочное 72,5%	10,00							
Горошек зеленый отварной			100	3,01	0,16	6,12	38,14	(№ 131/1-2013)	
	горошек консервированный	154,00	100,00						
			или						
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1-2011	
	помидоры свежие парниковые	52,50	50						
	или помидоры свежие грунтовые	52,50	50						
	огурцы свежие парниковые	47,25	45						
	или огурцы свежие грунтовые	47,25	45						

Коллеса мясная							№440-2004		
	филе куриное	51,15	46,50	100	13,72	13,25	18,6	285,36	
	фарш говяжий	24,99	24,50						
	хлеб пшеничный 60%	15,50	15,50						
	вода для замачивания хлеба	14,00	14,00						
	яйцо куриное	3,00	3,00						
	лук репчатый	13,09	11,00						
	соль	0,80	0,80						
	масло слив.		115,30						
	сахар панировочный	5,00	5,00						
Гречка рассычатая							№ 67-2011		
	крупа гречневая	60,00	60,00	180	4,79	7,03	34,34	214,21	
	вода питьевая	106,50	127,80						
	масло сливочное 72,5 %	4,80	4,80						
	соль йодированная	1,80	1,80						
или									
Капустя тушеная							№245-1997		
	капуста б/к	193,75	155,00	180	3,6	6,3	17,8	170	
	морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
	морковь от 01.01.-25%	23,94	18,00						
	лук репчатый	10,71	9,00						
	мука пшеничная	2,30	2,30						
	вода питьевая	12,00	12,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	масло растительное	8,00	8,00						
Соус сметанно-томатный							№ 601-2004		
	сметана	4,50	4,50	30	0,57	1,71	1,56	23,40	
	паста томатная	3,00	3,00						
	мука пшеничная	1,50	1,50						
	вода	25,50	25,50						
	соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром							№ 268-2004		
	чай заварка	0,50	1,00	200	0,01	0,00	9,98	39,98	
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
или									
Компютер из свежих ягод							№ 106-2006		
		200	0,78	0,01	13,68	55,88			

	ягодпо-яблочная смесь с/м	23,00	23,00																
	ягодпо-яблочная смесь "Яблонка" с/м	23,00	23,00																
	брусника с/м	23,00	23,00																
	сахар песок	9,00	9,00																
	вода питьевая	200,00	200,00																
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	1,60	0,20	16,80	82,60													
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	1,97	0,25	13,28	56,74													
	ИТОГО:	22,29	22,54	99,92	712,95														

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Бутерброд с маслом			20/10	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014		
хлеб пшеничный	20,00	20,00								
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00								
ИЛИ										
Бутерброд с джемом			25/15	1,30	0,20	9,20	44,40	№2-2011		
хлеб пшеничный	25,00	25,00								
джем	15,00	15,00								
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/15/5	14,85	7,12	3,74	76,18	(№ 124-2004)		
говядина туши	25,20	24,00								
курица-тушка	23,27	21,75								
мяса отварного мяса		15,00								
капуста б/кочанная	62,50	50,00								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	39,9	30,00								
01.11.-31.12. - 30%	42,90	30,00								
01.01.-29.02 - 35%	46,20	30,00								
01.03. - 40%	50,10	30,00								
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00								
с 01.01 - 25%	15,96	12,00								
лук репчатый	11,90	10,00								
масло растительное	3,00	3,00								
илит масло сливочное	5,00	5,00								
лаваровый лист	0,01	0,01								
вода питьевая	200,00	200,00								
соль йодированная	1,50	1,50								

