

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ

п. Агириш

Козлова. Э.В.

« 10 » января 2022 г.

ОСНОВНОЕ 15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2242

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

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2021г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Основное 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2242 от 07.12.2021 г.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ

1 неделя

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	20,6	15,9	87,2	553	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Каша ячневая с маслом			200/5	7,2	9,1	25,2	212	№311-2004
Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено)			200/5	5,1	6,1	26,0	179	№16/4-2011, Екатеринбург
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	845	28,2	28,1	114,6	824	
Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	№119-2013, Пермь
Рассольник домашний с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№131-2004

или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении

Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	250/10/5	5,7	5,9	12,8	127	№131-2004
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		49	44	202	1377	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			627	21,3	21,5	85,8	621	
Бутерброд с сыром	20/20		5,7	6,2	7,2	107	№3-2004	

Котлета рыбная запеченная			100	10,3	9,3	12,9	176	№388-2004
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			860	32,3	32,5	125,6	924	
Овощи свежие, огурцы (нарезанные)			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
ИЛИ								
Свекла из свеклы с чесноком			100	1,3	4,0	7,2	70	№59-2013, Пермь
Суп гороховый с гречками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Курица запеченная			100	16,2	15,1	0,7	204	№494-2004
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23,0	215	№224-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	28,0	113	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из кураги			200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	

или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		54	54	211	1545	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	21,5	21,8	85,2	623	
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
Обед			865	25,9	25,3	133,2	872	
Салат "Степной" из разных овощей			100	1,7	5,0	7,5	89	№25-2004
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
Печень, тушеная в соусе			120	10,5	9,9	5,5	153	№401-2013, Пермь
ИЛИ								

"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)	120	7,3	14,0	8,9	191	№390-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83	№585-1996
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		47	47	218	1495	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	24,0	23,6	56,3	534	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
Омлет натуральный с маслом, с поджариванием			200	17,2	19,2	6,2	266	№284-1996
Икра морковная		30						№78-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	39	
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	

или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	840	33,2	32,2	123,0	915	
Винегрет овощной с фасолью	100	2,1	5,2	11,9	103	№76-2013, Пермь
Суп лапша домашняя с курицей	250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом	250/10	4,5	7,1	13,5	136	№148-2004
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)	100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	80/100					
Капуста тушённая	80	1,6	2,1	6,6	52	№534-2004
Пюре картофельное	100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		57	56	179	1449	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			600	22,1	18,0	81,3	575	
Жаркое из птицы			250	19,4	17,1	28,1	344	№448-1996
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Жаркое по - домашнему			250	17,4	19,2	22,8	334	№436-2004
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			850	40,6	34,6	118,8	949	
Салат "Зимний"			100	4,2	6,9	5,9	103	№32/1-2011, Екатеринбург
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
Рыба запечённая со сметаной и сыром			100	22,6	17,1	5,1	265	№341-2013, Пермь
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004

<i>ИЛИ</i>								
Булгур припущенный			180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				63	53	200	1523	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				54	51	202	1478	<i>При двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720	
2 неделя								
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	24,0	24,1	72,1	601	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004

Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	7,8	9,5	35,8	260	№267-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>						
Каша манная вязкая	200/5	7,7	8,2	35,5	247	№250-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Шоколадный напиток "Несквик"	200	4,3	3,9	15	112	№621-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
<i>Обед</i>	<i>820</i>	<i>32,1</i>	<i>38,1</i>	<i>113,8</i>	<i>926</i>	
Икра овощная	100	1,7	4,8	6,4	76	№118-2013, Пермь
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом	250/5	20,2	26,9	26,7	430	№157-2004, Пермь
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122	
или Хлеб ржаной витаминизированный	60					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					

ИТОГО:				56	62	186	1528	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			552	26,5	25,3	74,7	632	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Биточки рыбные			100	15,5	12,9	14,4	236	№345-2013, Пермь
Пюре картофельное с поджариванием			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			30	0,3	0,0	1,1	6	№106-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			855	32,3	33,3	113,7	883	
Салат овощной			100	2,9	6,9	10,2	115	№16/1-2011, Екатеринбург
Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004
Колбаски витаминные с маслом			100/5	15,9	15,8	3,0	218	№64-2006, Екатеринбург
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Колбаски из говядины с маслом			100/5	15,6	15,2	3,5	213	№32-1992

Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>								
Компот из ягод			200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				59	59	188	1515	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	17,8	16,9	85,1	563	
Овощи свежие на поджаривание (огурцы)			20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
Гречка по-купечески с мясом			250	15,3	16,4	37,7	360	№4/8-2011, Екатеринбург
<i>ИЛИ</i>								
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004

Чай с сахаром		200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004	
Фрукты в ассортименте		100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва	
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41		
или Хлеб ржаной витаминизированный		20						
Хлеб пшеничный		20	1,0	0,3	8,1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20						
<i>Обед</i>		870	30,2	27,8	133,6	906		
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком		100	1,8	5,1	8,9	89	№75-2013, Пермь	
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной		250/15/5		4,6	5,2	10,2	106	№124-2004
Печень говяжья по - строгановски		120	14,3	12,9	4,4	191	№431-2004	
<i>ИЛИ</i>								
Колобки мясо-картофельные		100/30	13,0	12,4	7,4	194	№316-2006, Москва	
Соус сметанный с томатом			30				№601-2004	
Макаронные изделия отварные		180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004	
Компот из кураги		200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004	
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	17,5	81		
или Хлеб ржаной витаминизированный		40						
Хлеб пшеничный		60	3,0	0,8	24,3	117		
или Хлеб пшеничный витаминизированный		60						

ИТОГО:				48	45	219	1468	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	19,5	19,3	82,7	583	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			200/20	16,3	11,9	34,3	310	№19/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Обед			890	31,8	39,0	95,4	860	
Салат из свеклы с сыром			100	6,1	12,9	7,7	171	№55-2013, Пермь
Суп из овощей с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№14/2-2011, Екатеринбург
Рулет с луком и яйцом с маслом			100	12,5	12,8	5,9	189	№458-2004
ИЛИ								
Зразы рубленые из мяса, запеченные			100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004
Рагу овощное			180	3,2	7,4	18,3	153	№541-2004
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		51	58	178	1443	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	17,7	15,6	86,4	556	
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					

Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			815	29,5	30,9	118,3	870	
Икра овощная			100	1,7	4,8	6,4	76	№118-2013, Пермь
Свекольник с мясом, со сметаной			250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
Жаркое по - домашнему			250	17,4	19,2	22,8	334	№436-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	26,3	107	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				47	47	205	1425	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				52	54	195	1476	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720	

3 неделя**11 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			622	15,2	11,0	103,0	572	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
Каша "Дружба" с маслом			200/5	5,4	5,7	21,2	158	№260-2013, Пермь
ИЛИ								
Каша молочная ассорти (пшенично - ячневая) с маслом			200/5	5,5	5,5	22,5	162	№18/4-2011, Екатеринбург
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	28,0	119	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Обед			850	27,8	28,9	118,2	844	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
Бефстроганов из отварной говядины			100	12,5	10,9	5,6	171	54-1м-2020, 2021, Новосибирск
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004

Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		43	40	221	1416	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	23,1	26,4	87,3	678	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Биточки рубленые из птицы запеченные			100	11,2	11,3	12,4	196	№498-2004
Соус сметанный с томатом			50	1,9	3,7	2,8	52	№601-2004
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			100/50	12,7	12,9	12,8	218	№461-2004
Булгур припущенный			180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			850	28,6	30,6	136,6	936	
Салат "Несвижский"			100	5,1	9,7	5,2	129	№63-2004
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Котлета по хлыновски			100	9,8	10,9	12,6	188	№454-2004
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				52	57	224	1615	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	30,1	30,1	66,5	657	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным			200/20	19,2	19,2	33,6	384	№54-4т-2020, Новосибирск

<i>ИЛИ</i>						
Суфле творожное с молоком сгущенным	200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
<i>ИЛИ</i>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,3	17,2	29,2	377	№313-2013, Пермь
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	39	
Обед	885	28,5	31,6	133,2	931	
Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115	№119-2013, Пермь
Суп гороховый с гренками, с мясом	250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Рыба, запечённая в сухарной корочке с маслом	120/5	14,5	12,2	5,8	191	№6/7-2011, Екатеринбург
Картофель толченый, по-деревенски	180	1,4	6,1	25,9	165	№208-2013, Пермь
Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		59	62	200	1588	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	24,5	23,0	93,9	680	
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Соус сметанный с томатом и луком			50	2,1	3,8	3,1	55	№602-2004
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	1,2	2,4	15,0	86	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			860	27,4	26,4	132,9	879	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			100	0,9	5,1	9,4	87	№60-2013, Пермь
Суп лапша домашняя с курицей			250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом			250/10	4,5	7,1	13,5	136	№148-2004
Сердце в соусе			120	12,9	12,1	4,1	177	№403-2013, Пермь

ИЛИ

Биточки по-белорусски			100	11,5	7,8	8,4	150	№467-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			80/100					
Капуста тушённая			80	1,6	2,1	6,6	52	№.534-2004
Пюре картофельное			100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
Компот из урюка			200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	122	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				52	49	227	1559	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	22,1	22,2	95,1	667	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
Тефтели рыбные с маслом			120/10	14,4	15,7	16,5	265	№349-2013, Пермь
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			835	31,6	38,0	115,8	931	
Салат из моркови с сыром			100	3,2	7,5	7,9	112	№56-2013, Пермь
Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками со сметаной			250/5	4,1	5,5	17,2	135	№134-2004
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23,0	215	№224-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				54	60	211	1599	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				52	54	216	1555	<i>При двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720	

*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"