

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ  
п. Агириш  
Козлова.Э.В.

« 10 » января 2022г.



## **ОСНОВНОЕ 15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2243**

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 7 до 11 лет.**

**Приемы пищи: завтрак, обед.**

г. Тюмень, 2021г.

**Меню приготавливаемых блюд  
завтрак, обед**

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

**ОСНОВНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2243 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	
<b>Завтрак</b>			<b>630</b>	<b>19,6</b>	<b>19,7</b>	<b>79,4</b>	<b>573</b>	
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
<b>ИЛИ</b>								
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					

<b>Обед</b>			<b>775</b>	<b>25,0</b>	<b>24,6</b>	<b>99,0</b>	<b>717</b>	
Икра свекольная			60	1,4	4,9	6,3	75	№119-2013, Пермь
Рассольник домашний с курицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№131-2004
<b>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</b>								
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			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
<b>ИТОГО:</b>				<b>45</b>	<b>44</b>	<b>178</b>	<b>1289</b>	
<b>2 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>582</b>	<b>19,3</b>	<b>16,5</b>	<b>81,3</b>	<b>551</b>	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158	№388-2004

Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№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					
<b>Обед</b>	<b>780</b>	<b>25,6</b>	<b>28,0</b>	<b>104,9</b>	<b>774</b>	
Овощи свежие, огурцы (нарезанные)	60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва

**ИЛИ**

Свекла из свеклы с чесноком	60	0,8	3,0	4,3	47	№59-2013, Пермь
Суп гороховый с гречками, с мясом	250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Курица, запеченная	90	12,6	13,6	0,6	175	№494-2004

**или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении**

Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)	90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004		
Рагу из овощей	150	4,5	8,9	19,2	175	№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 пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>1325</b>	

### 3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>540</b>	<b>18,5</b>	<b>20,3</b>	<b>72,9</b>	<b>548</b>	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
<b>ИЛИ</b>								
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>765</b>	<b>21,3</b>	<b>20,6</b>	<b>115,7</b>	<b>733</b>	
Салат "Степной" из разных овощей			60	1,0	3,0	4,5	49	№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			100	8,7	8,2	4,6	127	№401-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом			100	6,1	11,0	7,9	155	№390-2013, Пермь

Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83	№585-1996
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>40</b>	<b>41</b>	<b>189</b>	<b>1281</b>	

### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>545</b>	<b>23,1</b>	<b>21,9</b>	<b>65,1</b>	<b>550</b>	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой			180	15,5	17,3	6,2	243	№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 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					
<b>Обед</b>	<b>760</b>	<b>25,0</b>	<b>26,8</b>	<b>98,3</b>	<b>734</b>	
Винегрет овощной с фасолью	60	0,8	3,0	7,1	59	№76-2013, Пермь
Суп-лапша домашняя, с курой	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)	90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	50/100					
Капуста тушённая	50	1,0	1,7	4,1	36	№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 пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>48</b>	<b>49</b>	<b>163</b>	<b>1284</b>	

## 5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>15,2</b>	<b>11,4</b>	<b>81,3</b>	<b>489</b>	
Жаркое из птицы			200	12,5	10,5	28,1	257	№448-1996
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Жаркое по - домашнему			200	16,2	17,2	16,5	286	№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 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					
<b>Обед</b>			<b>770</b>	<b>33,5</b>	<b>28,5</b>	<b>101,6</b>	<b>797</b>	
Салат "Зимний"			60	2,4	4,3	3,3	62	№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			90	19,4	14,5	4,3	225	№341-2013, Пермь
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004

<i>ИЛИ</i>									
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№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 пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
<b>ИТОГО:</b>				<b>49</b>	<b>40</b>	<b>183</b>	<b>1285</b>		
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>				<b>45</b>	<b>44</b>	<b>180</b>	<b>1293</b>	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>				<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>		
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>									
<b>6 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>580</b>	<b>23,6</b>	<b>21,6</b>	<b>72,1</b>	<b>577</b>		
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№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
Шоколадный напиток "Несквик"	200	4,3	3,9	15,0	112	№621-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
<i>Обед</i>	<i>730</i>	<i>28,9</i>	<i>30,5</i>	<i>98,8</i>	<i>785</i>	
Икра овощная	60	1,0	3,0	3,9	47	№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	200/5	19,1	21,5	21,6	356	№157-2004, Пермь
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
<i>ИТОГО:</i>		<i>53</i>	<i>52</i>	<i>171</i>	<i>1362</i>	

## 7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>512</b>	<b>22,4</b>	<b>22,5</b>	<b>70,1</b>	<b>572</b>		
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004	
Биточки рыбные			90	12,0	11,6	13,0	204	№345-2013, Пермь	
Пюре картофельное с поджариванием			150	3,3	4,4	23,5	147	№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						
<b>Обед</b>			<b>775</b>	<b>28,0</b>	<b>28,0</b>	<b>106,8</b>	<b>791</b>		
Салат "Овощной"			60	2,4	4,9	8,6	88	№16/1-2011, Екатеринбург	
Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004	
Колбаски витаминные с маслом			90/5	13,3	13,2	2,7	183	№64-2006, Екатеринбург	
<b>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</b>									
Колбаски из мяса с маслом			90/5	13,0	12,7	3,2	179	№32-1992	
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004	
Сок в ассортименте			200	200	200	0,4	0,0	22,0	№518-2013, Пермь

<i>ИЛИ</i>						
Компот из ягод	200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>177</b>	<b>1363</b>	

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>520</b>	<b>14,3</b>	<b>14,0</b>	<b>79,9</b>	<b>503</b>	
Овощи свежие (огурцы) на поджаривание			20	0,2	0,1	0,5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	299	№4/8-2011, Екатеринбург

### ИЛИ

Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)	90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004
Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№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 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					
<b>Обед</b>	<b>780</b>	<b>24,3</b>	<b>22,7</b>	<b>106,3</b>	<b>726</b>	
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,1	3,1	5,3	54	№75-2001, 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	100	11,9	10,9	3,7	161	№431-2004
<b>ИЛИ</b>						
Колобки мясо-картофельные с соусом	90/30	11,1	10,8	6,3	167	№316-2006, Москва
Соус сметанный с томатом		30				№601-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
Компот из кураги	200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>39</b>	<b>37</b>	<b>186</b>	<b>1229</b>	

## 9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>590</b>	<b>16,7</b>	<b>18,2</b>	<b>79,6</b>	<b>549</b>	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			180/20	13,5	10,8	31,2	276	№19/5-2011, Екатеринбург
<b>ИЛИ</b>								
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>760</b>	<b>27,0</b>	<b>30,9</b>	<b>91,2</b>	<b>751</b>	
Салат из свеклы с сыром			60	3,5	7,4	4,9	100	№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			90	11,3	11,5	5,4	170	№458-2004
<b>ИЛИ</b>								
Зразы рубленые из мяса, запеченные			100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004
Рагу овощное			150	2,7	6,2	16,1	131	№541-2004

Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>44</b>	<b>49</b>	<b>171</b>	<b>1300</b>	

### 10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>17,7</b>	<b>15,6</b>	<b>86,4</b>	<b>557</b>	
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
<b>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</b>								
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
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 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					
<b>Обед</b>			<b>785</b>	<b>25,4</b>	<b>26,6</b>	<b>93,3</b>	<b>714</b>	
Икра овощная			60	1,0	3,0	3,9	47	№118-2013, Пермь
Свекольник с мясом со сметаной			250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
Жаркое по - домашнему			200	16,2	17,2	16,5	286	№436-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	26,3	107	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>42</b>	<b>180</b>	<b>1271</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>				<b>46</b>	<b>46</b>	<b>177</b>	<b>1305</b>	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>				<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>	

**3 НЕДЕЛЯ****11 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>622</b>	<b>14,2</b>	<b>10,7</b>	<b>94,9</b>	<b>533</b>	
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
<b>ИЛИ</b>								
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			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>775</b>	<b>24,6</b>	<b>24,9</b>	<b>97,4</b>	<b>712</b>	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
Борщ с капустой и картофелем с мясом 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			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004

Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>39</b>	<b>36</b>	<b>192</b>	<b>1244</b>	

### 12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>515</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>547</b>	
Бутерброд с маслом			20/5	1,8	3,9	8,2	75	№1-2004
Биточки рубленые из птицы запеченные			90	8,5	9,0	10,0	155	№498-2004
Соус сметанный с томатом			50	1,9	3,7	2,8	52	№601-2004
<b>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</b>								
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			90/50	11,4	11,6	10,8	193	№461-2004
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№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					

<b>Обед</b>	<b>765</b>	<b>23,2</b>	<b>24,5</b>	<b>110,2</b>	<b>754</b>	
Салат "Несвижский"	60	3,1	5,8	3,1	77	№63-2004
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Котлеты по - хлыновски	90	9,2	9,8	11,3	170	№454-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>42</b>	<b>44</b>	<b>183</b>	<b>1301</b>	

### 13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>560</b>	<b>28,0</b>	<b>23,0</b>	<b>63,5</b>	<b>573</b>	
Бутерброд с сыром	20/15		5,3	3,7	7,2	83	№3-2004	
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	180/20		17,5	14,6	30,6	324	№54-4т-2020, Новосибирск	

<i>ИЛИ</i>						
Суфле творожное с молоком сгущенным	180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
<i>ИЛИ</i>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	23,8	14,5	23,5	320	№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	
<i>Обед</i>	<b>795</b>	<b>22,6</b>	<b>26,2</b>	<b>117,0</b>	<b>794</b>	
Икра морковная	60	1,4	4,9	6,3	75	№119-2013, Пермь
Суп гороховый с гречками, с мясом	250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Рыба, запечённая в сухарной корочке с маслом	100/5	11,3	10,5	4,8	159	№6/7-2011, Екатеринбург
Картофель толченый, по-деревенски	150	1,2	5,1	21,6	137	№208-2013, Пермь
Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>51</b>	<b>49</b>	<b>181</b>	<b>1367</b>	

## 14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>527</b>	<b>21,4</b>	<b>21,0</b>	<b>77,6</b>	<b>585</b>	
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004
Соус сметанный с томатом и луком			50	2,1	3,8	3,1	55	№602-2004
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№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					
<b>Обед</b>			<b>770</b>	<b>23,6</b>	<b>23,2</b>	<b>114,4</b>	<b>761</b>	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			60	0,8	3,1	5,6	54	№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			100	11,2	10,1	3,7	151	№403-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
Биточки по-белорусски			90	10,4	7,5	7,6	140	№467-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			50/100					

Капуста тушённая	50	1,0	1,7	4,1	36	№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 пшеничный	50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>45</b>	<b>44</b>	<b>192</b>	<b>1345</b>	

### 15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>19,7</b>	<b>79,7</b>	<b>570</b>	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
Тефтели рыбные с маслом			100/10	12,2	14,8	13,7	237	№349-2013, Пермь
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

<b>Обед</b>			<b>770</b>	<b>26,9</b>	<b>31,3</b>	<b>100,0</b>	<b>789</b>	
Салат из моркови с сыром			60	1,9	4,8	5,2	72	№56-2013, Пермь
Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	4,1	5,5	17,2	135	№134-2004
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004
Рагу из овощей			150	4,5	8,9	19,2	175	№224-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<b>ИТОГО:</b>				<b>45</b>	<b>51</b>	<b>180</b>	<b>1359</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>				<b>44</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>1323</b>	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>				<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>	
*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".								