УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____С. П. Павлова

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ТУ Роспотребнадзора
Главный санитарный врач по
Тюменской области
_____Г.В. Шарухо

СОГЛАСОВАНО
Директор ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры»
_____

Примерное двадцатидневное меню
Горячих завтраков и обедов для детей с 12 лет до 18 лет
(сезон осень, зима, весна)

г. Тюмень, 2019г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ для детей с 12 до 18 лет (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				17,51	20,13	102,23	632,28	8,06	0,35	0,10	1,37	550,00	539,76	57,75	2,22
Бутерброд с сыром (тк 3-2011)			17/5/11	3,91	6,64	9,14	112,93	0,00	0,00	0,060	0,04	120,00	96,60	4,20	0,30
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная пшенная с маслом (тк 182-2011)			210/5	5,90	8,13	27,88	204,80	1,17	0,20	0,0	0,0	145,00	180,0	25,1	0,72
крупа пшенная	32,00	32,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
соль йодированная	0,90	0,90													
масса каши		**210**													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Какао с молоком (тк 382-2011)			200	4,80	4,54	27,80	119,05	1,59	0,01	0,00	0,35	170,00	120,56	13,30	0,80
какао-порошок	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	14,25	85,00	5,30	0,00	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				39,57	24,98	123,37	902,99	56,93	0,29	0,18	3,00	208,13	751,14	113,84	3,37
Овощи на подгарнировку:															
Кукуруза консервированная (ттк 229-2019)			100	1,95	0,30	10,05	52,20	4,32	0,00	0,00	0,00	37,80	36,90	11,70	0,00

кукуруза консервированная	165,00	100,00													
Суп овощной с мясом и сухариками (ттк 179/1-2018)			**250/15/10**	**3,58**	**4,98**	**10,14**	**155,20**	**10,37**	**0,08**	**0,00**	**0,12**	**52,00**	**230,00**	**20,75**	**0,78**
курица - тушка	26,54	18,30													
или говядина 1 категории	25,20	24,00													
масса отварного мяса		**15,00**													
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													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
зеленый горошек консервированный	11,55	7,50													
лавровый лист	0,01	0,01													
капуста белокочанная	25,00	20,00													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													
Филе рыбы" Морской замок" (ттк 65-2017)			**100**	**20,68**	**8,24**	**3,43**	**175,00**	**1,86**	**0,10**	**0,06**	**0,31**	**43,00**	**170,00**	**27,00**	**0,20**
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	170,40	120,00													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	162,00	120,00													
масло растительное	2,00	2,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
Соус сметанно - томатный (тк 331-2011)			**30**	**3,20**	**3,05**	**0,63**	**47,22**	**0,38**	**0,00**	**0,02**	**0,01**	**14,18**	**60,00**	**4,19**	**0,49**
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
сметана	7,50	7,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
вода	22,50	22,50													
соль йодированная	0,18	0,18													
Рис припущенный (тк 305-2011)			**180**	**6,64**	**6,24**	**58,10**	**251,44**	**0,00**	**0,01**	**0,10**	**0,32**	**24,24**	**121,20**	**23,64**	**0,70**
крупа рисовая пропаренная	63,00	63,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Компот из смородины (ттк 10/1-2016)			**200**	**0,20**	**0,08**	**13,44**	**56,68**	**40,00**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**7,71**	**43,44**	**5,30**	**0,70**
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	14,00	14,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,60**	**4,20**	**0,20**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**17,06**	**0,30**
Соль йодированная для закладки в блюда в расчете на 1 питающегося	4,0	4,0													
ИТОГО				**57,08**	**45,11**	**225,60**	**1535,27**	**64,99**	**0,64**	**0,28**	**4,37**	**758,13**	**1290,90**	**171,59**	**4,50**
2 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**12,18**	**13,62**	**110,36**	**654,94**	**9,99**	**0,19**	**0,07**	**1,02**	**388,01**	**504,10**	**46,76**	**1,53**
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)			**17/5/15**	**1,76**	**3,91**	**18,84**	**114,24**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**4,50**	**1,05**	**0,30**
повидло	15,00	15,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Суп молочный с макаронными изделиями (тк 120-2011)			**200/2**	**4,68**	**4,16**	**18,84**	**155,00**	**1,30**	**0,01**	**0,03**	**0,04**	**123,56**	**235,00**	**16,56**	**0,30**
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода	94,00	94,00													
макаронные изделия	16,00	16,00													
сахар песок	1,20	1,20													
соль йодированная	0,60	0,60													
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			**200**	**4,60**	**2,54**	**35,27**	**155,20**	**1,47**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**190,00**	**122,00**	**14,00**	**0,50**
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	13,00	13,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150-200**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**120,00**	**5,30**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**
Обед				**31,84**	**30,85**	**123,13**	**919,01**	**40,22**	**1,05**	**0,43**	**4,16**	**450,00**	**763,67**	**131,09**	**5,20**
Нарезка из отварной свеклы с сыром (ттк 192-2018)			**100**	**1,50**	**3,97**	**6,33**	**83,27**	**9,52**	**0,01**	**0,08**	**0,10**	**59,97**	**35,00**	**22,00**	**1,40**
свекла - до 01.01 - 20%	118,09	94,47													
с 01.01 - 25%	125,65	94,47													
масса отварной свеклы		**86,67**													
сыр сулугуни	10,10	10,00													
соль йодированная	0,40	0,40													
зелень	1,35	1,00													
масло растительное	3,30	3,30													
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (ттк 49/1 -2016))			**250/20/5**	**6,96**	**6,75**	**10,50**	**159,00**	**21,01**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**57,00**	**300,00**	**21,68**	**2,00**
курица -тушка	35,38	24,40													
или говядина 1 категории	33,6	32,00													
масса отварного мяса		**20,00**													
капуста белокочанная свежая	50,00	40,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	34,58	26,00													
01.11.-31.12. -30%	37,18	26,00													
01.01-29.02 - 35%	40,04	26,00													
01.03. - 40%	43,42	26,00													
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													

с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,50	2,50													
лавровый лист	0,01	0,01													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
сметана	5,00	5,00													
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным (ттк 51/1-2017)			**100/30**	**13,93**	**12,30**	**28,00**	**236,00**	**6,98**	**0,01**	**0,050**	**0,56**	**55,00**	**190,00**	**25,34**	**1,20**
фарш куриный	43,86	43,00													
фарш говяжий	40,80	40,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24,94	18,75													
01.11.-31.12. -30%	26,81	18,75													
01.01-29.02 - 35%	28,88	18,75													
01.03 - 40%	31,31	18,75													
лук репчатый	10,35	8,70													
яйцо куриное	2,50	2,50													
сухарь панировочный	7,05	7,05													
соль йодированная	0,80	0,80													
масса полуфабриката		**120**													
масло растительное	0,70	0,70													
Соус сметанно - томатный (тк 331-2011)			**30**												
сметана	7,50	7,50													
мука пшеничная в/с	2,00	2,00													
матная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
вода	23,00	23,00													
соль йодированная	0,20	0,20													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			**180**	**4,90**	**5,64**	**32,41**	**172,51**	**2,20**	**0,90**	**0,30**	**1,08**	**66,00**	**80,19**	**39,11**	**0,88**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	204,29	153,60													
01.11.-31.12. -30%	219,65	153,60													
01.01-29.02 - 35%	235,01	153,60													
01.03 - 40%	256,51	153,60													
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Напиток "Ягодный микс" (ттк 239-19)			**200**	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	**0,51**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**10,52**	**43,44**	**0,02**	**0,02**
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00													
или ягодно-яблочная смесь " Рябина" с/м	10,00	10,00													
брусника с/м	10,00	10,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**135,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**17,06**	**0,30**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**35**	**1,57**	**0,31**	**16,21**	**77,35**	**0,00**	**0,10**	**0,00**	**0,63**	**30,80**	**89,04**	**5,88**	**0,28**

ИТОГО:			44,02	44,47	233,49	1573,95	50,21	1,24	0,50	6,50	838,01	1267,77	177,85	6,73

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				22,98	21,76	94,22	666,48	4,04	0,15	0,19	3,90	488,02	458,39	50,02	99,04
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			17/5	1,73	3,32	9,13	95,00	1,92	0,00	0,04	0,03	2,40	22,00	0,00	0,34
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Сырники творожные пром. производства (тк 219-2011)			200/20	19,00	18,00	50,00	421,00	2,00	0,01	0,15	2,00	420,00	243,75	40,20	98,00
творог	163,2	160,00													
мука пшеничная в/с	25,00	25,00													
крупа манная	13,00	13,00													
сахар песок	15,00	15,00													
масса полуфабриката		**213,00**													
мука пшеничная в/с	3,00	3,00													
масло растительное	1,00	1,00													
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00													
Соус ягодный (ттк 185-2018)			20	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09	0,00	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
ягоды с/м	2,00	2,00													
сахар песок	2,50	2,50													
крахмал картофельный	0,90	0,90													
вода питьевая	16,00	16,00													
Чай с сахаром (тк 378-2011)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	22,00	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				34,41	33,44	125,78	970,11	23,46	0,83	0,01	5,79	350,00	736,56	99,15	4,51
Нарезка из отварной моркови (ттк 224-2019)			100	1,22	0,07	6,52	38,15	3,27	0,02	0,00	0,26	29,43	30,97	24,85	0,40
морковь до 01.01.-20%	136,25	109,00													
с 01.01 - 25%	144,97	109,00													
масса отварной моркови		**100,00**													
зелень свежая	1,35	1,00													
соль йодированная	0,60	0,60													
Суп Борщ с мясом и сметаной (ттк 63/1-2017)			250/15/5	5,79	8,14	12,93	195,00	21,25	0,50	0,00	1,90	75,00	265,69	29,81	2,20
говядина 1 категории	25,20	24,00													
масса 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													
капуста 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													
лук репчатый	11,90	10,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
сметана	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
сахар песок	1,75	1,75													
Шницель мясной (ттк 59/1-2017)			**100**	**14,98**	**9,00**	**20,55**	**188,89**	**1,00**	**0,01**	**0,00**	**0,90**	**12,96**	**155,83**	**22,25**	**0,50**
фарш куриный	43,86	43,00													
фарш говяжий	35,70	35,00													
хлеб пшеничный	10,00	10,00													
вода питьевая	8,00	8,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
соль	0,90	0,90													
яйцо куриное	2,50	2,50													
сухарь панировочный	8,00	8,00													
масса п/ф		**116,50**													
масло растительное	1,00	1,00													
Соус молочный (тк 326-2011)			**30**	**0,81**	**1,57**	**3,12**	**25,14**	**0,10**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**25,14**	**0,00**	**2,82**	**0,57**
молоко питьевое 2,5% жирности	15,00	15,00													
вода питьвая	15,00	15,00													
мука пшеничная в/с	1,65	1,65													
сахар песок	0,03	0,03													
масло сливочное	1,60	1,60													
соль йодированная	0,10	0,10													
Гречка рассыпчатая (тк 67-2011)			**180**	**8,61**	**9,20**	**36,34**	**249,60**	**0,36**	**0,20**	**0,01**	**0,77**	**32,24**	**200,00**	**11,33**	**0,66**
крупа гречневая	60,00	60,00													
вода питьевая	127,80	127,80													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
соль йодированная	1,80	1,80													
Компот из плодов сушеных (тк 348-2011)			**200**	**0,45**	**0,06**	**20,63**	**85,98**	**0,75**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**15,61**	**0,00**	**10,00**	**0,00**
курага	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**35**	**1,57**	**0,31**	**16,21**	**77,35**	**0,00**	**0,10**	**0,00**	**0,63**	**30,80**	**89,04**	**5,88**	**0,28**

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	17,06	0,30
ИТОГО:		57,4	55,2	220,0	1636,6	27,5	0,98	0,20	9,69	838,0	1195,0	149,2	103,6

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				17,18	13,77	81,57	626,19	1,96	0,41	0,18	3,02	436,20	605,96	73,60	2,32
Бутерброд горячий с сыром (ттк 199/1-2018)			17/5/13	6,14	5,33	10,67	125,00	0,09	0,04	0,060	0,04	90,20	96,60	9,50	1,20
сыр сулугуни	13,13	13,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная пшеничная (ТК 167-2004)			200/5	6,13	6,50	21,75	259,80	1,17	0,15	0,0	0,0	160,0	180,0	41,7	0,7
крупа пшеничная	26,00	26,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		200,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,60	4,20	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				19,59	22,65	32,71	911,61	8,63	0,06	0,16	2,70	128,00	428,60	52,20	5,47
Овощи натуральные соленые (тк 70-2011)			100	0,60	0,15	1,35	10,73	4,20	0,00	0,00	0,45	0,00	28,60	2,70	2,55
огурцы соленые	167,00	100,00													
Уха рыбацкая (тк 181-1996)			250/30	8,79	7,50	20,76	145,00	1,90	0,05	0,01	0,25	53,00	280,00	25,90	0,72
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	51,12	36,00													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	48,60	36,00													
масса готовой рыбы		**30,00**													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,10	70,00													
01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00													
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00													
01.03 - 40%	116,90	70,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
морковь до 01.01	12,50	10,00													

морковь с 01.01	13,30	10,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
Бефстроганов (тк 250-2011)			**120**	**10,20**	**15,00**	**10,60**	**180,00**	**2,53**	**0,01**	**0,15**	**2,00**	**75,00**	**120,00**	**23,60**	**2,20**
говядина 1 категории	105,00	100,00													
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	135,00	100,00													
морковь до 01.01	12,50	10,00													
морковь с 01.01	13,30	10,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
сметана	12,00	12,00													
вода питьевая	20,00	20,00													
мука пшеничная в/с	2,50	2,50													
соль йодированная	0,80	0,80													
масло растительное	1,50	1,50													
Макароны отварные (тк 309 -2011)			**180**	**7,98**	**10,50**	**46,50**	**254,58**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**1,04**	**13,49**	**45,30**	**10,08**	**0,50**
макароны	63,00	63,00													
соль йодированная	1,14	1,14													
вода питьевая	216,00	216,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Кисель из свежих ягод (тк 350-2011)			**200**	**0,24**	**0,00**	**28,52**	**145,00**	**40,00**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**10,52**	**43,44**	**0,02**	**0,02**
смородина с/м	15,00	15,00													
или брусника с/м	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	195,00	195,00													
крахмал	8,60	8,60													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,90**	**66,30**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,54**	**26,40**	**76,32**	**5,04**	**0,24**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**17,06**	**0,30**
ИТОГО:				**36,77**	**36,42**	**114,28**	**1537,80**	**10,59**	**0,47**	**0,34**	**5,72**	**650,00**	**1034,56**	**125,80**	**7,79**

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**35,87**	**37,36**	**68,88**	**656,69**	**4,12**	**0,75**	**0,10**	**4,60**	**450,00**	**502,82**	**47,84**	**2,70**
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)			**17/5/15**	**1,76**	**3,91**	**18,84**	**114,24**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**4,50**	**1,05**	**0,30**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Омлет натуральный (тк 210-2011)			**200**	**27,52**	**28,56**	**3,71**	**335,00**	**0,61**	**0,60**	**0,06**	**3,50**	**140,31**	**276,00**	**33,49**	**2,40**
яйцо куриное	133,20	133,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	77,20	77,20													

соль йодированная	1,07	1,07														
масса полуфабриката		**210,00**														
масло растительное	1,50	1,50														
Какао с молоком (тк 382-2011)			**200**	**4,80**	**4,54**	**27,80**	**119,05**	**1,59**	**0,01**	**0,00**	**0,35**	**170,00**	**120,56**	**13,30**	**0,80**
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	**0,00**	**0,11**	**0,00**	**0,72**	**35,20**	**101,76**	**6,72**	**0,32**
Обед				**42,09**	**33,82**	**148,02**	**906,17**	**36,67**	**0,14**	**0,21**	**4,02**	**343,44**	**404,65**	**88,51**	**4,12**
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			**100**	**2,10**	**0,17**	**10,80**	**42,00**	**10,00**	**0,02**	**0,00**	**0,10**	**120,00**	**33,00**	**22,00**	**1,40**
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00													
с 01.01 - 25%	144,97	109,00													
масса отварной свеклы		**100,00**													
зелень свежая	1,35	1,00													
соль йодированная	0,60	0,60													
Суп Лагман с мясом и сметаной (тк 5-2004)			**250/10/5**	**18,71**	**12,20**	**25,88**	**210,00**	**25,17**	**0,00**	**0,11**	**0,31**	**75,00**	**50,50**	**13,54**	**0,70**
спагетти	20,00	20,00													
масса отварных спагетти		**50**													
говядина 1 категории	16,80	16,00													
масса готового продукта		**10**													
чеснок	1,92	1,50													
лук репчатый	14,88	12,50													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
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													
морковь до 01.01.-20%	15,63	12,50													
с 01.01 - 25%	16,63	12,50													
вода питьевая	180,00	180,00													
сметана 15%	5,00	5,00													
Грудка запеченная в молочном соусе (ттк 2019)			**110**	**11,20**	**13,00**	**10,60**	**175,00**	**0,30**	**0,01**	**0,11**	**1,30**	**95,00**	**110,35**	**4,67**	**0,82**
грудка куриная (на кости)	105,00	100,00													
масло растительное	2,00	2,00													
молоко питьевое	30,00	30,00													
мука пшеничная в/с	2,50	2,50													
соль йодированная	0,80	0,80													
Рис припущенный (тк 305-2011)			**180**	**6,64**	**6,24**	**58,10**	**251,64**	**0,00**	**0,01**	**0,10**	**0,32**	**24,24**	**121,20**	**23,64**	**0,70**
крупа рис пропареный	63,00	63,00													

вода питьевая	132,24	132,24													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Компот с изюмом + Витамин С (тк 348-2011)			**200**	**0,12**	**0,12**	**15,06**	**62,28**	**1,20**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**6,36**	**0,00**	**3,40**	**0,00**
изюм	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,60**	**4,20**	**0,20**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**17,06**	**0,30**
ИТОГО:				**77,96**	**71,18**	**216,90**	**1562,86**	**40,79**	**0,89**	**0,31**	**8,62**	**880,00**	**907,47**	**136,35**	**6,82**

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**							
								Витамины				**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мкг**	**Е, мг**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**17,31**	**18,13**	**109,70**	**668,43**	**7,94**	**0,35**	**0,06**	**1,02**	**382,05**	**541,20**	**58,45**	**0,80**
Бутерброд с сыром (тк 3-2011)			**17/5/11**	**3,91**	**6,64**	**9,14**	**112,93**	**0,00**	**0,00**	**0,060**	**0,04**	**120,00**	**96,60**	**4,20**	**0,30**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная пшенная с маслом (тк 182-2011)			**210/5**	**5,90**	**8,13**	**27,88**	**204,80**	**1,17**	**0,20**	**0,00**	**0,03**	**0,0**	**180,0**	**25,10**	**0,72**
крупа пшено	32,00	32,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		**210,00**													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			**200**	**4,60**	**2,54**	**35,27**	**155,20**	**1,47**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**190,00**	**122,00**	**14,00**	**0,50**
кофейный напиток	2,00	2,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
или молоко концентрированное	45,00	45,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	**5,30**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**41,74**	**36,75**	**111,73**	**877,30**	**19,14**	**1,07**	**0,48**	**3,90**	**232,03**	**635,18**	**166,44**	**4,81**
Нарезка из отварной моркови с кукурузой (ттк 182/1-2018)			**100**	**1,60**	**5,50**	**3,50**	**68,25**	**5,50**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**11,20**	**31,00**	**13,00**	**0,00**
кукуруза консервированная	59,40	36,00													
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
морковь с 01.01.-25%	86,98	65,40													

масса отварной моркови		**60,00**													
зелень свежая	1,35	1,00													
масло растительное	4,00	4,00													
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом (ттк 47/1-2016)			**250/10/5**	**6,13**	**8,50**	**20,53**	**186,00**	**6,7**	**0,05**	**0,10**	**0,30**	**39,00**	**195,00**	**24,07**	**0,30**
говядина 1 категории	16,80	16,00													
масса отварного мяса		**10,00**													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69,83	52,50													
01.11.-31.12. -30%	75,08	52,50													
01.01-29.02 - 35%	80,85	52,50													
01.03 - 40%	87,68	52,50													
крупа перловая	6,00	6,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
огурцы соленые	16,70	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	188,00	188,00													
сметана 15%	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
зелень свежая	1,35	1,00													
Рыба запеченная (тк 337-2004)			**100**	**21,68**	**12,00**	**3,43**	**175,00**	**1,86**	**0,05**	**0,06**	**0,31**	**43,00**	**150,00**	**27,00**	**2,20**
минтай с/м	128,80	115,00													
иди горбуша с/м	149,50	115,00													
масса готовой рыбы		*100,00*													
масло растительное	1,50	1,50													
соль йодированная	0,80	0,80													
Соус сметанно - томатный (тк 331-2011)			**30**	**3,20**	**3,05**	**0,63**	**47,22**	**0,38**	**0,00**	**0,02**	**0,01**	**14,18**	**60,00**	**4,19**	**0,49**
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
сметана	7,50	7,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
вода	22,50	22,50													
соль йодированная	0,18	0,18													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			**180**	**4,90**	**5,64**	**32,41**	**172,51**	**2,20**	**0,90**	**0,30**	**1,08**	**66,00**	**80,19**	**39,11**	**0,88**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	204,29	153,60													
01.11.-31.12. -30%	219,65	153,60													
01.01-29.02 - 35%	236,54	153,60													
01.03 - 40%	256,51	153,60													
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Компот из свежих плодов + Витамин С (тк 342-2011)			**200**	**0,08**	**0,08**	**24,80**	**57,28**	**2,50**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**4,36**	**43,44**	**2,25**	
яблоки свежие	22,60	20,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													

сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,95**	**0,11**	**10,43**	**61,04**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,42**	**47,09**	**49,55**	**39,76**	**0,64**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**17,06**	**0,30**
ИТОГО:				**59,05**	**54,88**	**221,43**	**1545,73**	**27,08**	**1,42**	**0,54**	**4,92**	**614,08**	**1176,38**	**224,89**	**5,61**

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**							
								Витамины				**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мкг**	**Е, мг**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**32,49**	**27,45**	**51,64**	**654,98**	**3,87**	**0,10**	**0,15**	**1,90**	**422,83**	**400,00**	**60,23**	**3,57**
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			**17/5**	**1,73**	**3,32**	**9,13**	**95,00**	**1,92**	**0,00**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**22,00**	**0,00**	**0,34**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Запеканка из творога сос сгущенным молоком (тк 223-2011)			**200/20**	**30,75**	**24,13**	**32,53**	**520,00**	**1,92**	**0,10**	**0,11**	**1,87**	**409,33**	**356,00**	**58,83**	**2,9**
творог	145,24	142,39													
яйцо куриное	16,97	16,97													
крупа манная	14,53	14,53													
сахар песок	6,23	6,23													
молоко	60,19	60,19													
масса полуфабриката		**240**													
масло растительное	2,50	2,50													
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00													
Чай с сахаром (тк 378-2011)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**11,10**	**22,00**	**1,40**	**0,30**
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной мультизлаковый с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,60**	**4,20**	**0,20**
Обед				**31,62**	**31,73**	**129,43**	**903,10**	**21,99**	**0,27**	**0,03**	**4,82**	**182,18**	**277,80**	**102,99**	**5,01**
Горошек зеленый отварной (ттк 183/1-2018)			**100**	**3,10**	**0,20**	**6,50**	**40,00**	**7,60**	**0,04**	**0,01**	**0,11**	**22,60**	**36,00**	**21,00**	**0,70**
горошек консервированный	154,00	100,00													
Суп -лапша с мясом(тк 38-2004)			**250/10**	**8,75**	**13,00**	**23,4**	**219,35**	**10,73**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**31,66**	**20,00**	**31,57**	**2,97**
грудка куриная (без кожи и костей)	16,47	12,20													
масса готового продукта		**10**													
макаронные изделия (лапша)	14,00	14,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00													
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00													

01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00													
01.03 - 40%	125,25	75,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
вода	180,00	180,00													
Плов с мясом (тк 265-2011)			**200**	**15,00**	**16,30**	**40,20**	**351,00**	**3,15**	**0,00**	**0,02**	**2,20**	**75,00**	**50,60**	**40,39**	**0,70**
грудка куриная (без кожи и костей)	84,38	62,50													
или говядина 1 категории	84,00	80,00													
масса тушеного мяса		***50,00***													
крупа рис пропаренный	51,00	51,00													
вода питьевая	110,00	110,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00													
с 01.01 - 25%	33,25	25,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Компот из ягодно-яблочной смеси (ттк 2019)			**200**	**0,78**	**0,01**	**24,80**	**55,88**	**0,51**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**10,52**	**43,44**	**0,02**	**0,02**
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00													
или ягодно-яблочная смесь " Рябина"	20,00	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**	**0,00**	**0,11**	**0,00**	**0,72**	**35,20**	**101,76**	**6,72**	**0,32**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
ИТОГО:				**64,11**	**59,18**	**181,07**	**1558,08**	**25,86**	**0,37**	**0,18**	**6,72**	**605,01**	**677,80**	**163,22**	**8,58**

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**							
								Витамины				**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мкг**	**Е, мг**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**31,47**	**34,19**	**60,12**	**635,38**	**3,23**	**0,78**	**0,18**	**6,03**	**306,71**	**546,26**	**52,74**	**3,18**
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)			**17/5/15**	**1,76**	**3,91**	**18,84**	**114,24**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**4,50**	**1,05**	**0,30**
батон пшеничный	17,00	17,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Омлет натуральный (тк 210-2011)			**200**	**25,92**	**28,56**	**3,71**	**335,00**	**0,61**	**0,60**	**0,06**	**3,50**	**140,31**	**276,00**	**33,49**	**2,40**
яйцо куриное	133,20	133,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	77,20	77,20													
масса омлетной массы		**210**													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	1,50	1,50													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**1,60**	**120,00**	**138,56**	**9,80**	**0,08**

чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**35,90**	**34,37**	**125,53**	**978,71**	**8,42**	**0,20**	**0,02**	**4,25**	**185,00**	**435,20**	**98,99**	**5,24**
Салат " Цветной" (ттк 39-2016)			**100**	**5,68**	**8,46**	**9,55**	**121,90**	**8,51**	**0,03**	**0,00**	**2,10**	**57,00**	**65,07**	**23,34**	**1,09**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	46,58	35,02													
01.11.-31.12. -30%	50,08	35,02													
01.01-29.02 - 35%	53,93	35,02													
01.03. - 40%	57,43	35,02													
масса отварного капртофеля		**34,00**													
морковь до 01.01.-20%	34,06	27,25													
с 01.01 - 25%	36,24	27,25													
масса отварной моркови		**25,00**													
яйцо куриное	20,00	20,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
огурцы соленые	26,24	16,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Свекольник со сметаной (ттк 30/1-2016)			**250/5**	**4,66**	**5,02**	**20,56**	**156,00**	**6,62**	**0,03**	**0,02**	**0,27**	**48,61**	**100,20**	**33,12**	**2,14**
свекла до 01.01 -20%	75,00	60,00													
с 01.01 - 25%	79,80	60,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00													
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00													
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00													
01.03. - 40%	65,60	40,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,50	2,50													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
сметана	5,00	5,00													
Гуляш (тк 260-2011)			**110**	**19,49**	**16,70**	**10,26**	**195,00**	**1,05**	**0,04**	**0,00**	**0,90**	**120,00**	**200,10**	**38,30**	**2,10**
говядина 1 категории	105,00	100,00													
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	135,00	100,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
мука пшеничная в/с	2,00	2,00													

масло растительное	2,00	2,00													
вода питьевая	50,00	50,00													
Макароны отварные (тк 309 -2011)			**180**	**7,98**	**10,50**	**46,50**	**254,58**	**0,00**	**0,05**	**0,000**	**1,04**	**13,49**	**45,30**	**10,08**	**0,50**
макароны	63,00	63,00													
соль йодированная	1,14	1,14													
вода питьевая	216,00	216,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Компот из плодов сушеных (тк 348-2011)			**200**	**0,45**	**0,06**	**20,63**	**85,98**	**0,75**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**15,61**	**0,00**	**10,00**	**0,00**
курага	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,60**	**4,20**	**0,20**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
ИТОГО:				**67,37**	**68,56**	**185,65**	**1614,09**	**11,65**	**0,98**	**0,20**	**10,28**	**491,71**	**981,46**	**151,73**	**8,42**

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**							
								Витамины				**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мкг**	**Е, мг**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**21,14**	**17,67**	**106,06**	**654,55**	**7,67**	**0,25**	**0,10**	**1,37**	**491,25**	**609,76**	**74,35**	**4,33**
Бутерброд с сыром (тк 3-2004)			**17/10**	**3,67**	**5,06**	**10,66**	**135,00**	**0,08**	**0,00**	**0,060**	**0,04**	**79,20**	**96,60**	**4,20**	**0,30**
батон пшеничный	17,00	17,00													
сыр	10,10	10,00													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (тк 183-2011)			**200/5**	**9,77**	**7,25**	**30,19**	**205,00**	**0,7**	**0,05**	**0,04**	**0,03**	**170,0**	**250,0**	**41,70**	**2,80**
крупа гречневая	35,00	35,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		200,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Какао с молоком (тк 382-2011)			**200**	**4,80**	**4,54**	**27,80**	**119,05**	**1,59**	**0,01**	**0,00**	**0,35**	**170,00**	**120,56**	**13,30**	**0,80**
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150-200**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	**5,30**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**40,95**	**35,00**	**125,27**	**905,00**	**75,06**	**1,12**	**4,90**	**16,78**	**321,73**	**699,95**	**134,44**	**5,84**

Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			**100**	**2,10**	**0,17**	**10,80**	**42,00**	**10,00**	**0,02**	**0,00**	**0,10**	**120,00**	**33,00**	**22,00**	**1,40**
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00													
с 01.01 - 25%	144,97	109,00													
масса отварной свеклы		100,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
соль йодированная	0,80	0,80													
Суп - пюре овощной с мясом и гренками (ттк 104-2018)			**250/10**	**6,87**	**6,03**	**11,14**	**155,00**	**18,07**	**0,03**	**0,30**	**0,27**	**48,61**	**205,00**	**33,12**	**0,80**
говядина 1 категории	16,80	16,00													
или грудка с/м (филе без кожи и костей)	16,47	12,20													
масса отварного мяса		**10**													
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%	25,00	20,00													
с 01.01 - 25%	26,60	20,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
бульон от картофеля	100,00	100,00													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
соль йодированное	1,50	1,50													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													
Рыба, тушенная в томате с овощами (ттк 82/1-2017)			**110**	**23,30**	**17,80**	**12,50**	**194,00**	**4,79**	**0,06**	**4,30**	**13,00**	**43,00**	**236,00**	**31,86**	**2,20**
горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	142,00	100,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	135,00	100,00													
масло растительное	3,00	3,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00													
с 01.01 - 25%	23,94	18,00													
матная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			**180**	**4,90**	**5,64**	**32,41**	**172,51**	**2,20**	**0,90**	**0,30**	**1,08**	**66,00**	**80,19**	**39,11**	**0,88**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	204,29	153,60													
01.11.-31.12. -30%	219,65	153,60													
01.01-29.02 - 35%	236,54	153,60													
01.03 - 40%	256,51	153,60													
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Кисель из свежих ягод (тк 350-2011)			**200**	**0,24**	**0,00**	**28,52**	**145,00**	**40,00**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**10,52**	**43,44**	**0,02**	**0,02**

смородина с/м	15,00	15,00													
или брусника	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	195,00	195,00													
крахмал	8,60	8,60													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,90**	**66,30**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,54**	**26,40**	**76,32**	**5,04**	**0,24**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
ИТОГО:				**62,09**	**52,67**	**231,33**	**1550,00**	**82,73**	**1,37**	**5,00**	**18,15**	**812,98**	**1309,71**	**208,79**	**10,17**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**13,19**	**14,44**	**85,73**	**644,50**	**8,01**	**0,43**	**0,08**	**1,02**	**338,85**	**329,50**	**41,40**	**1,98**
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			**17/5/11**	**4,08**	**6,72**	**9,14**	**113,92**	**0,08**	**0,04**	**0,060**	**0,04**	**85,70**	**56,10**	**4,55**	**0,55**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная ячневая (ТК 167-2004)			**200/5**	**6,20**	**6,90**	**29,20**	**250,00**	**2,6**	**0,20**	**0,02**	**0,03**	**170,0**	**128,0**	**20,30**	**0,70**
крупа ячневая	25,00	25,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Чай с лимоном (тк 377-2011)			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**11,10**	**2,80**	**1,40**	**0,30**
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	12,00	12,00													
лимон свежий	2,28	2,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150-200**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**135,00**	**5,30**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**42,71**	**36,41**	**125,44**	**930,38**	**56,93**	**0,36**	**0,03**	**3,61**	**152,55**	**595,10**	**89,79**	**7,30**
Салат с огурцами и яйцом (ттк 240-19)			**100**	**5,08**	**4,60**	**0,28**	**62,80**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,24**	**22,00**	**69,12**	**4,80**	**0,00**
яйцо куриное	40,00	40,00													
огурцы свежие	59,85	57,00													
или огурцы соленые	95,19	57,00													
зелень свежая	2,70	2,00													
соль йодированная	0,90	0,90													
Суп Солнечный день (ттк 124/1-2018)			**250/20/5**	**9,49**	**8,57**	**20,05**	**175,00**	**12,43**	**0,05**	**0,02**	**0,27**	**32,00**	**100,20**	**33,12**	**4,00**

грудка куриная (без кожи и костей)	32,94	24,40													
масса готового продукта		**20**													
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. - 40%	100,20	60,00													
морковь до 01.01 -20%	16,25	13,00													
морковь от 01.01-25%	17,29	13,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
вода	188,00	188,00													
крупа рис пропаренный	6,00	6,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
сметана 15%	5,00	5,00													
Мясные шарики в сырном соусе(ттк 69-2017)			**130**	**15,97**	**11,83**	**25,43**	**210,00**	**4,14**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**25,00**	**80,02**	**26,00**	**1,40**
фарш куриный	26,52	26,00													
фарш говяжий	28,56	28,00													
хлеб пшеничный 60%	13,50	13,50													
вода питьевая	11,00	11,00													
лук репчатый	8,57	7,20													
соль йодированная	0,80	0,80													
яйцо куриное	3,00	3,00													
мука пшеничная в/с	8,00	8,00													
масса п/ф		**96,00**													
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65													
сырный соус:		**50**													
молоко питьевое 2,5%	28,35	27,00													
сыр сулугуни тертый	14,30	13,00													
мука пшеничная в/с	2,00	2,00													
вода питьевая	13,00	13,00													
чеснок	0,64	0,50													
Гречка рассыпчатая (тк 67-2011)			**180**	**8,61**	**9,20**	**36,34**	**249,60**	**0,36**	**0,20**	**0,01**	**0,77**	**32,24**	**200,00**	**11,33**	**0,66**
крупа гречневая	60,00	60,00													
вода питьевая	127,80	127,80													
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00													
соль йодированная	1,80	1,80													
Компот из смородины (ттк 10/1-2016)			**200**	**0,02**	**0,08**	**13,44**	**56,68**	**40,00**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**7,71**	**43,44**	**5,30**	**0,70**
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	200,00	200,00													

Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	4,20	0,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	1,34	0,26	13,90	66,30	0,00	0,08	0,00	0,54	26,40	76,32	5,04	0,24
ИТОГО:		55,90	50,85	211,17	1574,88	64,94	0,79	0,11	4,63	491,40	924,60	131,19	9,28

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				8,74	15,49	78,70	645,00	3,79	0,07	0,13	1,68	292,40	293,06	43,40	1,08
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)			17/5/15	1,76	3,91	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	1,05	0,30
батон пшеничный	17,00	17,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Каша молочная " Дружба" (ттк 42/1-2016)			200/5	5,43	10,30	45,45	260,00	1,17	0,03	0,01	0,05	170,0	150,00	32,55	0,70
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
вода	86,00	86,00													
крупа рис круглый	12,00	12,00													
крупа пшено	13,00	13,00													
сахар песок	5,00	5,00													
соль йодированная	0,90	0,90													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40
Обед				26,27	32,70	102,14	887,60	41,51	0,10	0,10	3,70	108,04	251,56	107,54	5,88
Винегрет овощной (тк 67-2011)			100	1,86	4,00	6,93	85,00	3,13	0,06	0,00	0,56	18,44	14,40	7,52	0,64
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	30,72	23,10													
01.11.-31.12. -30%	33,03	23,10													
01.01-29.02 - 35%	35,57	23,10													
01.03 - 40%	38,58	23,10													
Масса отварного картофеля		**22,00**													
свекла - до 01.01 - 20%	39,51	31,61													
с 01.01 - 25%	42,04	31,61													
Масса отварной свеклы		**29,00**													
морковь до 01.01.-20%	39,51	31,61													

с 01.01 - 25%	36,24	27,25													
Масса отварной моркови		**25,00**													
огурцы соленые	21,32	13,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Суп картофельный со сметаной (ттк 113/1-2018)			**250/5**	**3,33**	**6,00**	**20,21**	**125,00**	**10,73**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**43,00**	**50,00**	**31,57**	**1,80**
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00													
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00													
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00													
01.03 - 40%	125,25	75,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
сметана 15%	5,00	5,00													
вода питьевая	188,00	188,00													
Говядина тушеная с овощами (ттк 109-2018)			**110**	**15,69**	**17,00**	**8,39**	**275,00**	**3,65**	**0,01**	**0,00**	**0,70**	**16,97**	**101,00**	**30,26**	**2,00**
говядина 1 категории	105,00	100,00													
морковь до 01.01	32,50	26,00													
морковь с 01.01	34,58	26,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
зеленый горошек консервированный	16,94	11,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	2,00	2,00													
вода питьевая	20,00	20,00													
Картофель отварной с маслом сливочным (тк 125-2011)			**180**	**3,05**	**3,73**	**35,00**	**166,50**	**21,00**	**0,01**	**0,10**	**0,90**	**14,67**	**60,16**	**32,59**	**1,14**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	238,36	179,22													
01.11.-31.12. -30%	256,28	179,22													
01.01-29.02 - 35%	276,00	179,22													
01.03 - 40%	299,30	179,22													
масло сливочное 72.5 %	6,50	6,50													
соль йодированная	1,60	1,60													
Компот из брусники (ттк 226-2019)			**200**	**0,14**	**0,10**	**15,61**	**65,06**	**3,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**7,76**	**0,00**	**1,40**	**0,00**
брусника	20,00	20,00													
вода	180,00	180,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**4,20**	**0,30**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,27**	**0,11**	**12,03**	**61,04**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**0,42**	**47,09**	**57,55**	**39,76**	**0,64**

ИТОГО:			35,0	48,2	180,8	1563,0	45,3	0,2	0,2	5,4	400,4	544,6	150,9	7,0

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**32,17**	**30,65**	**74,93**	**688,89**	**5,31**	**0,13**	**0,15**	**1,90**	**601,73**	**520,00**	**72,83**	**3,77**
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			**17/6**	**2,07**	**3,98**	**9,13**	**98,44**	**1,92**	**0,00**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**22,00**	**0,00**	**0,34**
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Запеканка из творога (тк 223-2011)			**200/15**	**25,5**	**24,13**	**30,53**	**380,00**	**1,92**	**0,12**	**0,11**	**1,87**	**409,33**	**376,00**	**58,83**	**2,9**
творог	190,40	186,67													
яйцо куриное	6,67	6,67													
крупа манная	14,00	14,00													
сахар песок	16,00	16,00													
сметана 15%	8,00	8,00													
масса полуфабриката		**231,34**													
сухарь панровочный	6,60	6,60													
масло растительное	1,30	1,30													
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	15,00	15,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			**200**	**4,60**	**2,54**	**35,27**	**155,20**	**1,47**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**190,00**	**122,00**	**14,00**	**0,50**
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,60**	**4,20**	**0,20**
Обед				**26,59**	**28,06**	**141,62**	**906,20**	**117,44**	**0,40**	**0,06**	**2,81**	**360,50**	**754,70**	**107,00**	**2,10**
Нарезка из отварной свеклы с сыром (ттк 192-2018)			**100**	**1,50**	**3,97**	**6,33**	**83,27**	**9,52**	**0,01**	**0,08**	**0,10**	**59,97**	**35,00**	**22,00**	**1,40**
свекла - до 01.01 - 20%	118,09	94,47													
с 01.01 - 25%	125,65	94,47													
масса отварной свеклы		86,67													
сыр сулугуни	10,10	10,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
масло растительное	3,30	3,30													
соль йодировнная	0,60	0,60													
Суп картофельный с бабовыми и мясом (ттк 223-2019)			**250/10/10**	**4,94**	**5,60**	**30,50**	**185,00**	**9,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**55,00**	**205,00**	**40,77**	**0,00**
говядина 1 категории	16,80	16,00													
масса отварного мяса		***10,00***													
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													
горох лущёный	20,00	20,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
лук 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													
Тефтели мясные (ттк 41/1-2017)			**100**	**10,47**	**9,92**	**20,57**	**185,00**	**1,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**12,49**	**10,50**	**22,31**	**17,50**
фарш говяжий	37,74	37,00													
фарш куриный	37,74	37,00													
лук репчатый	16,66	14,00													
крупа рис пропаренный	10,00	10,00													
яйцо куриное	3,00	3,00													
мука пшеничная в/с	8,00	8,00													
масса п/ф		**118,00**													
масло растительное	0,70	0,70													
Капуста тушеная (тк 139-2011)			**180**	**4,79**	**6,20**	**30,00**	**119,99**	**89,04**	**0,01**	**0,06**	**0,000**	**151,00**	**85,00**	**41,23**	**0,00**
капуста б/кочанная	237,00	189,60													
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00													
с 01.01 - 25%	23,94	18,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
мука пшеничная в/с	1,20	1,20													
соль йодированная	1,20	1,20													
масло растительное	3,60	3,60													
матная паста (без консервантов и красителей)	3,60	3,60													
Компот из плодов сушеных (тк 348-2011)			**200**	**0,45**	**0,06**	**15,06**	**85,98**	**0,75**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**15,61**	**0,00**	**10,00**	**0,00**
изюм	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**4,20**	**0,30**
ИТОГО:				**58,76**	**58,71**	**216,55**	**1595,09**	**122,75**	**0,53**	**0,21**	**4,71**	**962,23**	**1274,70**	**179,83**	**5,87**

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Завтрак				**35,29**	**38,34**	**51,43**	**633,25**	**2,28**	**0,71**	**0,12**	**4,25**	**407,11**	**544,04**	**54,35**	**2,10**
Бутерброд с сыром (тк 3-2004)			**17/10**	**3,67**	**5,06**	**10,66**	**135,00**	**0,08**	**0,04**	**0,060**	**0,04**	**79,20**	**96,60**	**4,20**	**0,30**
батон пшеничный	17,00	17,00													
сыр	10,10	10,00													
Омлет натуральный (тк 210-2011)			**200**	**25,92**	**28,56**	**3,71**	**335,00**	**0,61**	**0,60**	**0,06**	**3,50**	**140,31**	**276,00**	**33,49**	**2,40**
яйцо куриное	133,20	133,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	77,20	77,20													
соль йодированная	1,07	1,07													
масса полуфабриката		**210**													
масло растительное	1,50	1,50													
Какао с молоком (тк 382-2011)			**200**	**4,80**	**4,54**	**27,80**	**119,05**	**1,59**	**0,01**	**0,00**	**0,35**	**170,00**	**120,56**	**13,30**	**0,80**
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,90**	**0,18**	**9,26**	**44,20**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**0,36**	**17,60**	**50,88**	**3,36**	**0,16**
Обед				**36,81**	**27,78**	**144,17**	**942,36**	**16,35**	**0,16**	**0,00**	**3,43**	**208,39**	**294,59**	**103,82**	**1,94**
Нарезка из отварной моркови (ттк 224-2019)			**100**	**1,22**	**0,07**	**6,52**	**38,15**	**3,27**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**29,43**	**30,97**	**24,85**	**0,40**
морковь до 01.01.-20%	136,25	109,00													
с 01.01 - 25%	144,97	109,00													
масса отварной моркови		**100,00**													
зелень свежая	1,35	1,00													
соль йодированная	0,60	0,60													
Суп картофельный с мясными фрикадельками (тк 104-2011)			**250/20**	**7,75**	**7,00**	**30,4**	**192,35**	**10,73**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**43,00**	**60,00**	**31,57**	**0,20**
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00													
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00													
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00													
01.03 - 40%	125,25	75,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
лавровый лист	0,01	0,01													
вода	180,00	180,00													
фрикадельки															
фарш промышленного производства куриный	11,73	11,50													
фарш промышленного производства говяжий	11,73	11,50													
лук репчатый	2,14	1,80													
яйцо куриное	1,30	1,30													

соль йодированная	0,20	0,20													
масса полуфабриката		*26,10*													
Фрикасе (ттк 76-2017)			**120**	**15,87**	**8,02**	**10,22**	**195,00**	**1,60**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**73,26**	**56,00**	**18,08**	**0,30**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	135,00	100,00													
соль йодированная	0,90	0,90													
сметана 15%	13,00	13,00													
молоко питьевое 2,5%	35,00	35,00													
сыр сулугуни	4,04	4,00													
мука пшеничная в/с	2,25	2,25													
масло растительное	2,00	2,00													
Макароны отварные (тк 309 -2011)			**180**	**7,98**	**10,50**	**46,50**	**254,58**	**0,00**	**0,05**	**0,000**	**1,04**	**13,49**	**45,30**	**10,08**	**0,50**
макароны	63,00	63,00													
соль йодированная	1,14	1,14													
вода питьевая	216,00	216,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Компот из плодов сушеных (тк 348-2011)			**200**	**0,45**	**0,06**	**20,63**	**85,98**	**0,75**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**15,61**	**0,00**	**10,00**	**0,00**
курага	15,00	15,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,90**	**66,30**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,54**	**26,40**	**76,32**	**5,04**	**0,24**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**4,20**	**0,30**
ИТОГО:				**72,10**	**66,12**	**195,60**	**1575,61**	**18,63**	**0,87**	**0,12**	**7,68**	**615,50**	**838,63**	**158,17**	**4,04**

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**13,80**	**15,24**	**82,51**	**622,84**	**1,95**	**0,25**	**0,18**	**2,57**	**413,20**	**442,36**	**47,50**	**1,18**
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			**17/5/11**	**3,91**	**6,64**	**9,14**	**135,00**	**0,08**	**0,04**	**0,060**	**0,04**	**79,20**	**96,60**	**4,20**	
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная из манной крупы (тк 181-2011)			**200/5**	**6,1**	**6,88**	**35,80**	**255,00**	**1,17**	**0,06**	**0,0**	**0,0**	**170,0**	**80,0**	**25,1**	**0,70**
крупа манная	25,00	25,00													
вода питьевая	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		*200,00*													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**1,60**	**120,00**	**138,56**	**9,80**	**0,08**
чай чёрный	0,50	0,50													

сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150-200**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**46,70**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**
Обед				**26,67**	**25,05**	**103,51**	**913,98**	**62,30**	**0,20**	**0,06**	**3,65**	**161,63**	**688,96**	**101,23**	**2,60**
Салат с огурцами и яйцом (ттк 240-19)			**100**	**5,08**	**4,60**	**0,28**	**62,80**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,24**	**22,00**	**69,12**	**4,80**	**0,00**
яйцо куриное	40,00	40,00													
огурцы свежие	59,85	57,00													
или огурцы соленые	95,19	57,00													
зелень свежая	2,70	2,00													
соль йодированная	0,90	0,90													
Рыбный суп (ттк10/1-2018)			**250/40**	**6,50**	**7,20**	**25,18**	**187,00**	**15,30**	**0,02**	**0,01**	**0,25**	**56,70**	**100,20**	**29,73**	**0,00**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	68,16	48,00													
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	64,80	48,00													
или сом с/м (филе без кожи и костей)	78,72	48,00													
масса отварной рыбы		**40,00**													
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													
крупа перловая или рисовая	7,50	7,50													
морковь до 01.01-20%	12,50	10,00													
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	213,00	213,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Жаркое по-домашнему с мясом (тк 436-2004)			**200**	**10,63**	**10,86**	**25,45**	**387,00**	**7,00**	**0,01**	**0,05**	**0,47**	**24,02**	**323,00**	**48,80**	**1,20**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00													
или говядина 1 категории	67,20	64,00													
масса тушеного мяса		***40,00***													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00													
01.11.-31.12. -30%	171,60	120,00													
01.01-29.02 - 35%	186,48	120,00													
01.03 - 40%	200,40	120,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00													
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00													

томатная паста	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	15,00	15,00													
Компот из смородины (ттк 10/1-2016)			**200**	**0,02**	**0,08**	**13,44**	**56,68**	**40,00**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**7,71**	**43,44**	**5,30**	**0,70**
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**4,20**	**0,30**
ИТОГО:				**40,5**	**40,3**	**186,0**	**1536,8**	**64,3**	**0,4**	**0,2**	**6,2**	**574,8**	**1131,3**	**148,7**	**2,1**

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**14,25**	**13,50**	**84,86**	**601,74**	**4,69**	**0,17**	**0,07**	**0,97**	**396,40**	**514,20**	**38,96**	**1,54**
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			**17/5**	**1,73**	**3,32**	**9,13**	**95,00**	**1,92**	**0,00**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**22,00**	**0,00**	**0,34**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Суп молочный с макаронными изделиями (тк 120-2011)			**200/5**	**5,68**	**7,20**	**17,30**	**180,00**	**1,30**	**0,02**	**0,03**	**0,04**	**160,00**	**243,00**	**16,56**	**0,30**
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода	110,00	110,00													
макаронные изделия	16,00	16,00													
сахар песок	1,20	1,20													
соль йодированная	0,57	0,57													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			**200**	**4,60**	**2,54**	**35,27**	**155,20**	**1,47**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**190,00**	**122,00**	**14,00**	**0,50**
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,27**	**0,11**	**12,03**	**61,04**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**0,42**	**47,09**	**57,55**	**39,76**	**0,64**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**23,62**	**20,35**	**119,11**	**902,70**	**15,38**	**1,05**	**0,36**	**3,55**	**156,80**	**471,95**	**91,30**	**2,22**
Горошек зеленый отварной (ттк 183/1-2018)			**100**	**3,10**	**0,20**	**6,50**	**40,00**	**7,60**	**0,04**	**0,01**	**0,11**	**22,60**	**36,00**	**21,00**	**0,70**
горошек консервированный	154,00	100,00													
Свекольник со сметаной (ттк 30/1-2016)			**250/5**	**4,66**	**5,02**	**20,56**	**156,00**	**6,62**	**0,03**	**0,02**	**0,27**	**48,61**	**100,20**	**33,12**	**2,14**
свекла до 01.01 -20%	75,00	60,00													
с 01.01 - 25%	79,80	60,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00													

01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00													
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00													
01.03. - 40%	66,80	40,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,50	2,50													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
сметана	5,00	5,00													
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном (ттк 58-2017)			**110**	**12,00**	**12,30**	**25,50**	**226,00**	**3,08**	**0,00**	**0,05**	**0,03**	**30,24**	**210,00**	**20,61**	**0,10**
горбуша с/м б/г (филе без кожи и костей)	65,32	46,00													
или сом с/м б/г (филе без кожи и костей)	75,44	46,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	62,10	46,00													
фарш куриный	35,09	34,40													
лук репчатый	9,52	8,00													
соль йодированная	0,80	0,80													
яйцо куриное	3,00	3,00													
сухарь панировочный	7,00	7,00													
масса полуфабриката		*96,00*													
масло растительное	1,00	1,00													
Соус сметанно - томатный (тк 331-2011)		**30**													
сметана	5,00	5,00													
паста томатная	3,00	3,00													
мука пшеничная в/с	2,00	2,00													
вода	26,00	26,00													
соль йодированная	0,15	0,15													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			**180**	**4,90**	**5,64**	**32,41**	**172,51**	**2,20**	**0,90**	**0,30**	**1,08**	**66,00**	**80,19**	**39,11**	**0,88**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	204,29	153,60													
01.11.-31.12. -30%	219,65	153,60													
01.01-29.02 - 35%	236,54	153,60													
01.03 - 40%	256,51	153,60													
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Компот из свежих плодов + Витамин С (тк 342-2011)			**200**	**0,08**	**0,08**	**24,80**	**57,28**	**2,50**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**4,36**	**43,44**	**2,25**	
яблоки свежие	22,60	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,90**	**66,30**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,54**	**26,40**	**76,32**	**5,04**	**0,24**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
ИТОГО:				**37,87**	**33,85**	**203,97**	**1564,00**	**20,07**	**1,22**	**0,43**	**4,52**	**553,20**	**986,15**	**130,26**	**2,10**

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**11,63**	**15,75**	**89,04**	**644,60**	**1,28**	**0,26**	**0,10**	**1,92**	**313,10**	**401,24**	**40,78**	**1,78**
Горячий бутерброд с сыром (ттк 227-2019)			**25/15**	**4,53**	**6,62**	**13,39**	**131,62**	**0,08**	**0,04**	**0,060**	**0,04**	**79,20**	**96,60**	**4,20**	**0,30**
сыр сулугуни	15,15	15,00													
хлеб пшеничный	25,00	25,00													
Каша жидкая молочная рисовая с маслом (тк 182-2011)			**200/10**	**4,40**	**8,60**	**37,88**	**295,00**	**1,17**	**0,05**	**0,0**	**0,8**	**170,0**	**130,0**	**25,1**	**0,70**
крупа рисовая	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 каши		200,00													
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00													
Чай с сахаром (тк 378-2011)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**11,10**	**22,00**	**1,40**	**0,30**
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,69**	**0,53**	**27,79**	**132,60**	**0,00**	**0,17**	**0,00**	**1,08**	**52,80**	**152,64**	**10,08**	**0,48**
Обед				**15,12**	**18,14**	**80,83**	**891,28**	**10,19**	**0,16**	**0,06**	**2,44**	**108,46**	**588,10**	**95,00**	**1,04**
Салат из свежих помидоров и огурцов(тк 24-20110			**100**	**0,93**	**5,15**	**10,00**	**65,00**	**6,20**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**16,25**	**29,78**	**15,98**	**0,50**
помидоры свежие грунтовые	49,35	47,00													
или помидоры свежие парниковые	49,35	47,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
огурцы свежие грунтовые	36,75	35,00													
или огурцы свежие парниковые	36,75	35,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Суп - пюре овощной с мясом и гренками (ттк 104-2018)			**250/10**	**6,87**	**7,00**	**11,14**	**188,00**	**12,00**	**0,03**	**0,30**	**0,27**	**48,61**	**205,00**	**33,12**	0,80
говядина 1 категории	16,80	16,00													
масса отварного мяса		**10,00**													
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%	25,00	20,00													
с 01.01 - 25%	26,60	20,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
бульон от картофеля	100,00	100,00													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													

соль йодированное	1,50	1,50													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													
Рыба запеченная по-русски (тк 384- 2004)			**200**	**10,20**	**10,80**	**20,30**	**376,00**	**3,24**	**0,06**	**0,06**	**0,31**	**43,00**	**456,00**	**27,00**	**0,00**
горбуша с/м(без головы и костей)	142,00	100,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	135,00	100,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	102,81	77,30													
01.11.-31.12. -30%	110,54	77,30													
01.01-29.02 - 35%	119,04	77,30													
01.03 - 40%	129,09	77,30													
масса отварного картофеля		75,05													
вода	45,00	45,00													
масло сливочное	4,50	4,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
сметана 15%	3,00	3,00													
масло растительное	1,50	1,50													
Компот из плодов сушеных (тк 348-2011)			**200**	**0,45**	**0,06**	**20,63**	**85,98**	**0,75**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**15,61**	**0,00**	**10,00**	**0,00**
курага	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,90**	**66,30**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,54**	**26,40**	**76,32**	**5,04**	**0,24**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
ИТОГО:				**26,75**	**33,89**	**169,87**	**1535,88**	**11,47**	**0,42**	**0,16**	**4,36**	**421,56**	**989,34**	**135,78**	**2,82**

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**15,56**	**16,74**	**91,16**	**661,14**	**8,68**	**0,39**	**0,18**	**2,62**	**451,25**	**507,76**	**55,45**	**1,76**
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			**17/5/11**	**3,91**	**6,64**	**9,14**	**135,00**	**0,08**	**0,04**	**0,060**	**0,04**	**79,20**	**96,60**	**4,20**	**0,55**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная ячневая (ТК 167-2004)			**200/10**	**7,20**	**8,00**	**30,20**	**255,00**	**2,6**	**0,20**	**0,04**	**0,03**	**180,0**	**130,0**	**26,30**	**0,70**
крупа ячневая	25,00	25,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**1,60**	**120,00**	**138,56**	**9,80**	**0,08**
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													

или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100-150**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	**5,30**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**25,75**	**29,11**	**112,76**	**866,45**	**27,23**	**0,18**	**0,23**	**3,20**	**167,11**	**620,76**	**103,22**	**2,26**
Нарезка из отварной свеклы с сыром (ттк 192-2018)			**100**	**1,50**	**3,97**	**6,33**	**83,27**	**9,52**	**0,01**	**0,08**	**0,10**	**59,97**	**35,00**	**22,00**	**1,40**
свекла - до 01.01 - 20%	118,09	94,47													
с 01.01 - 25%	125,65	94,47													
масса отварной свеклы		**86,67**													
сыр сулугуни	10,10	10,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
масло растительное	3,30	3,30													
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом (ттк 47/1-2016)			**250/10/5**	**6,13**	**8,00**	**20,53**	**186,00**	**6,7**	**0,05**	**0,10**	**0,30**	**39,00**	**195,00**	**24,07**	**0,30**
говядина 1 категории	16,80	16,00													
масса отварного мяса		**10,00**													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69,83	52,50													
01.11.-31.12. -30%	75,08	52,50													
01.01-29.02 - 35%	80,85	52,50													
01.03 - 40%	87,68	52,50													
крупа перловая	6,00	6,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
огурцы соленые	16,70	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	188,00	188,00													
сметана 15%	5,00	5,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
Овощное рагу с мясом (ттк 57/2-2017)			**200**	**13,80**	**15,00**	**31,20**	**365,00**	**10,50**	**0,01**	**0,046**	**0,47**	**24,02**	**245,00**	**48,80**	
грудка (филе без кожи и костей)	101,25	75,00													
масса готового мяса		**60,00**													
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													
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00													
с 01.01 - 25%	33,25	25,00													
капуста б/кочанная	87,50	70,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
томатная паста	5,00	5,00													

соль йодированная	1,50	1,50													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
Компот из ягодно-яблочной смеси (тк 344 - 2011)			**200**	**0,78**	**0,01**	**24,80**	**55,88**	**0,51**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**10,52**	**43,44**	**0,02**	**0,02**
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,90**	**66,30**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,54**	**26,40**	**76,32**	**5,04**	**0,24**
ИТОГО:				**41,31**	**45,85**	**203,92**	**1527,59**	**35,91**	**0,57**	**0,41**	**5,82**	**618,36**	**1128,52**	**158,67**	**4,02**

18 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**							
								Витамины				**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мкг**	**Е, мг**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**14,90**	**15,77**	**105,60**	**598,79**	**4,68**	**0,24**	**0,08**	**1,31**	**381,40**	**332,26**	**47,85**	**1,80**
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)			**25/5/15**	**1,76**	**3,91**	**18,84**	**114,24**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**4,50**	**1,05**	**0,30**
хлеб пшеничный	25,00	25,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Каша жидкая молочная из манной крупы (тк 181-2011)			**200/5**	**6,1**	**6,88**	**35,80**	**255,00**	**1,17**	**0,06**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**80,0**	**25,1**	**0,30**
крупа манная	25,00	25,00													
вода питьевая	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		*200,00*													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Какао с молоком (тк 382-2011)			**200**	**4,80**	**4,54**	**27,80**	**119,05**	**1,59**	**0,01**	**0,00**	**0,35**	**170,00**	**120,56**	**13,30**	**0,80**
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150-200**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	**5,30**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**29,29**	**36,62**	**150,67**	**881,95**	**25,50**	**1,09**	**0,35**	**3,49**	**270,25**	**668,14**	**143,66**	**2,12**
Нарезка из отварной моркови с кукурузой (ттк 182/1-2018)			**100**	**1,60**	**5,50**	**3,50**	**68,25**	**5,50**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**11,20**	**31,00**	**13,00**	**0,00**
кукуруза консервированная	59,40	36,00													
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
морковь с 01.01.-25%	86,98	65,40													

масса отварной моркови		**60,00**													
зелень свежая	1,35	1,00													
масло растительное	4,00	4,00													
Суп с макаронными изделиями и мясом (тк 217-2006)			**250/15**	**4,76**	**8,00**	**35,02**	**221,00**	**12,09**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**41,00**	**243,00**	**24,07**	**0,30**
говядина 1 категории	25,20	24,00													
масса отварного мяса		**15,00**													
макаронные изделия	13,00	13,00													
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
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. - 40%	100,20	60,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
соль	1,50	1,50													
вода	190,00	190,00													
Суфле рыбное (тк 268-2011)			**100**	**13,42**	**15,40**	**36,10**	**184,09**	**2,71**	**0,08**	**0,05**	**0,45**	**90,00**	**230,40**	**23,03**	**0,00**
горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	49,70	35,00													
сом с/м б/г (филе без кожи и костей)	24,60	15,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	4,65	4,65													
хлеб пшеничный	10,30	10,30													
яйцо куриное	6,10	6,10													
морковь до 01.01.-20%	42,93	34,34													
морковь с 01.01.-25%	45,67	34,34													
масса отварной моркови		**31,50**													
лук репчатый	17,85	15,00													
масло растительное	1,00	1,00													
масса полуфабриката		***118***													
соус сметанно-томатный (тк 331-2011)			**30**	**3,20**	**3,05**	**0,63**	**47,22**	**0,38**	**0,00**	**0,02**	**0,01**	**14,18**	**60,00**	**4,19**	**0,49**
сметана	4,50	4,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
соль йодированная	0,20	0,20													
вода питьевая	25,50	25,50													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			**180**	**4,90**	**5,64**	**32,41**	**172,51**	**2,20**	**0,90**	**0,30**	**1,08**	**66,00**	**80,19**	**39,11**	**0,88**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	204,29	153,60													
01.11.-31.12. -30%	219,65	153,60													

01.01-29.02 - 35%	236,54	153,60													
01.03 - 40%	256,51	153,60													
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Компот из брусники (ттк 226-2019)			**200**	**0,14**	**0,10**	**15,61**	**65,06**	**3,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**7,76**	**0,00**	**1,40**	**0,00**
брусника	20,00	20,00													
вода	180,00	180,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,27**	**0,11**	**12,03**	**61,04**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**0,42**	**47,09**	**57,55**	**39,76**	**0,64**
ИТОГО:				**44,19**	**52,39**	**256,27**	**1480,74**	**30,18**	**1,90**	**0,43**	**5,50**	**750,00**	**1000,40**	**350,00**	**3,92**

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**22,57**	**17,18**	**105,06**	**670,70**	**4,74**	**0,15**	**0,19**	**3,56**	**656,40**	**514,95**	**62,60**	**1,24**
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			**17,5**	**1,73**	**3,32**	**9,13**	**95,00**	**1,92**	**0,00**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**22,00**	**0,00**	**0,34**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Колобки творожные (ттк 102-2018)			**200**	**14,00**	**10,88**	**37,50**	**310,00**	**1,35**	**0,00**	**0,15**	**2,63**	**420,00**	**243,75**	**40,20**	**0,00**
творог	161,60	160,00													
мука пшеничная в/с	25,33	25,33													
крупа манная	12,67	12,67													
сахар песок	20,00	20,00													
яйцо куриное	17,33	17,33													
масса полуфабриката		*235,33*													
мука пшеничная в/с	5,07	5,07													
масло растительное	2,50	2,50													
сахарная пудра	2,00	2,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			**200**	**4,60**	**2,54**	**35,27**	**155,20**	**1,47**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**190,00**	**122,00**	**14,00**	**0,50**
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**25,92**	**30,09**	**150,42**	**926,88**	**33,21**	**0,24**	**0,02**	**4,50**	**225,24**	**825,14**	**150,00**	**3,20**
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (ттк 220-2019)			**100**	**0,70**	**5,08**	**1,90**	**79,10**	**7,00**	**0,05**	**0,00**	**0,10**	**17,00**	**41,20**	**17,00**	**0,00**
огурцы свежие грунтовые	98,70	94,00													
или огурцы свежие парниковые	98,70	94,00													
масло растительное	6,00	6,00													

зелень свежая	1,35	1,00													
соль йодированая	0,60	0,60													
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (ттк 49/1 -2016))			**250/20/5**	**6,96**	**6,75**	**10,50**	**159,00**	**21,01**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**57,00**	**300,00**	**21,68**	**2,00**
говядина 1 категории	33,60	32,00													
или курица -тушка	35,38	24,40													
масса отварного мяса		***20,00***													
капуста б/кочанная	50,00	40,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	34,58	26,00													
01.11.-31.12. -30%	37,18	26,00													
01.01-29.02 - 35%	40,04	26,00													
01.03. - 40%	43,42	26,00													
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
атная паста (без красителей и консервантов)	2,50	2,50													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
вода питьевая	200,00	200,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
сметана 15%	5,00	5,00													
Шницель мясной с соусом сметанно-томатным (тк 267-2011)			**110**	**6,50**	**8,83**	**38,20**	**220,00**	**2,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**45,00**	**176,00**	**23,11**	**0,50**
фарш куриный	43,86	43,00													
фарш говяжий	35,70	35,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
соль	0,90	0,90													
яйцо куриное	2,50	2,50													
сухарь панировочный	8,00	8,00													
масса п/ф		**96,00**													
масло растительное	1,00	1,00													
Соус сметанно - томатный (тк 331-2011)		**30**													
сметана 15%	7,50	7,50													
мука пшеничная в/с	1,40	1,40													
вода питьевая	22,50	22,5													
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
Перловка отварная с маслом (ттк 79/1-2017)			**180**	**7,20**	**7,00**	**45,60**	**186,00**	**2,00**	**0,01**	**0,02**	**0,54**	**41,04**	**114,74**	**28,37**	
перловка	64,80	64,80													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Компот с изюмом + Витамин С (тк 348-2011)			**200**	**0,12**	**0,12**	**15,06**	**62,28**	**1,20**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**14,00**	**40,00**	**3,40**	

изюм	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
ИТОГО:				**48,49**	**47,27**	**255,48**	**1597,58**	**37,95**	**0,39**	**0,21**	**8,06**	**881,64**	**1340,09**	**280,00**	**4,44**

20 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**							
								Витамины				**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мкг**	**Е, мг**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**14,64**	**15,69**	**83,21**	**580,24**	**1,95**	**0,25**	**0,18**	**2,57**	**393,20**	**682,36**	**64,10**	**2,38**
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			**17/5/11**	**4,08**	**6,72**	**9,14**	**129,10**	**0,08**	**0,04**	**0,06**	**0,04**	**79,20**	**96,60**	**4,20**	**1,20**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная гречневая (тк 182-2011)			**200/10**	**6,77**	**7,25**	**36,5**	**265,00**	**1,17**	**0,06**	**0,04**	**0,03**	**150,0**	**320,0**	**41,70**	**0,70**
крупа гречневая	35,00	35,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		200,00													
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**1,60**	**120,00**	**138,56**	**9,80**	**0,08**
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**110,50**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,90**	**44,00**	**127,20**	**8,40**	**0,40**
Обед				**29,80**	**34,91**	**169,90**	**918,16**	**21,65**	**0,23**	**0,02**	**3,73**	**250,00**	**767,06**	**86,98**	**1,74**
Горошек зеленый отварной (ттк 183/1-2018)			**100**	**3,10**	**0,20**	**6,50**	**40,00**	**7,60**	**0,04**	**0,01**	**0,11**	**22,60**	**36,00**	**21,00**	**0,70**
горошек консервированный	154,00	100,00													
Суп с рыбными консервами (ттк 52/1-2016)			**250/40**	**6,10**	**7,50**	**37,00**	**155,00**	**10,50**	**0,04**	**0,01**	**0,25**	**56,70**	**280,00**	**29,73**	**0,00**
консервы рыбные	48,00	40,00													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,10	70,00													
01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00													
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00													
01.03 - 40%	116,90	70,00													
морковь до 01.01-20%	18,75	15,00													

морковь от 01.01.-25%	19,95	15,00													
крупа пшено	5,00	5,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	180,00	180,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Азу (тк 402-2006)			**100**	**9,00**	**14,50**	**25,20**	**235,00**	**1,05**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**46,00**	**260,00**	**15,59**	
говядина 1 категории	105,00	100,00													
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	135,00	100,00													
матная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
огурцы соленые	13,36	8,00													
мука пшеничная в/с	2,50	2,50													
масло растительное	2,00	2,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода питьевая	40,00	40,00													
Макароны отварные (тк 309 -2011)			**180**	**7,98**	**10,50**	**46,50**	**254,58**	**0,00**	**0,05**	**0,000**	**1,04**	**13,49**	**45,30**	**10,08**	**0,50**
макароны	63,00	63,00													
соль йодированная	1,14	1,14													
вода питьевая	216,00	216,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Компот из свежих плодов + Витамин С (тк 342-2011)			**200**	**0,08**	**0,08**	**24,80**	**57,28**	**2,50**	**0,00**	**0,00**	**0,25**	**4,36**	**43,44**	**2,25**	
яблоки свежие	22,60	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2,20**	**1,87**	**16,00**	**110,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**1,54**	**7,20**	**26,00**	**3,29**	**0,30**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,26**	**13,90**	**66,30**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,54**	**26,40**	**76,32**	**5,04**	**0,24**
ИТОГО:				**44,4**	**50,6**	**253,1**	**1498,4**	**23,6**	**0,5**	**0,2**	**7,0**	**750,0**	**1449,4**	**151,1**	**4,1**
Соль йодированная в расчете на 1 день	4,20	4,20													
ИТОГО в среднем за 20 дней				**51,56**	**50,78**	**208,13**	**1558,20**	**40,82**	**0,81**	**0,51**	**6,94**	**675,35**	**1072,44**	**174,20**	**10,59**
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 до 18 лет (60% от суточной потребности)				**54,00**	**52,90**	**218,85**	**1550,28**	**40,00**	**0,80**	**0,51**	**6,85**	**685,71**	**1028,00**	**171,42**	**10,71**
Соотношение белков,жиров,углеводов				**1**	**1**	**4**									
Исполнитель: главный технолог Горбанева Н.А.															
Дата: 25 марта 2019 год															

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню
горячие завтраки и обеды для детей с 12 до 18 лет, сезон осень-весна

№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, нетто на 1 обучающегося (усредненноет) СанПиН 2.4.5.2409-08	Проценты	Норма в день, г завтрак,обед (60%)	Фактически получено, г*																					за 20 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни																							
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб пшеничный **	200	60	**90**	17	55	105	117	67	117	42	72	52	94	117	77	67	117	67	80	117	125	75	117	1697	**85**	**95**
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	120	60	**72**	25	35	45	30	25	50	31	78	25	30	30	42	103	55	60	30	30	50	30	30	753	**38**	**95**
3	Мука пшеничная*	20	60	**12**	2	9	43	2,5	5	2	5	10	10	10,0	0	1,2	2,3	1,0	10	10	10,0	10,0	33,0	3,0	178	**9**	**95**
4	Крупы, бобовые	50	60	**30**	95	0	60	26	63	36	51	0	35	91	25	20	0	0	0	25	25	0	65	35	652	**28**	**95**
5	Макаронные изделия****	20	60	**12**	0	16	0	63	20	0	**14**	0	0	0	0		0	0	16	0	0	13	0	53	197	**10**	**95**
6	Картофель (нетто)	188	60	**113**	50	198	25	70	25	206	75	40	244	60	254	50	75	170	194	167	103	214	26	70	2315	**116**	**103**
7	Овощи свежие, зелень (нетто)	320	60	**192**	142	186	205	34	137	133	218	158	177	30	130	362	88	57	235	126	201,00	178	191	102	3089	**160**	**95**
8	Фрукты (плоды) свежие****	185	60	**111**	200	220,0	0	15	20	220	20	100	220	220	200	0	150	220	20		200	170		20	2215	**105**	**95**
9	Фрукты (плоды) сухие	20	60	**12**	20	0	15	0	20		0	0	0	0	20	20	20	0	0	20	20	0	20	0	177	**9**	**95**
10	Сахар	45	60	**27**	31	20	20	20	20	24,0	20	20	25	20	20	20	27	27	25	25	20	25	20	20	449	**22**	**95**
11	Кондитерские изделия	15	60	**9**	0	15	20	0	15	0		15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	15	0	0	110	**6**	**95**
12	Какао***	1,2	60	**1**	2,0	0	0,0	0	1,6	2,0	0	0	2	1	0	2	2	0	2	0	0	0	2	0	15	**1**	**105**
13	Чай	0,4	60	**0**	0	0,0	0,5	0	0,0	0,0	0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,5	0,0		0,0	5	**0,25**	**102**
14	Мясо жилованное	78	60	**42**	0	40	50	0	16	17	80	100	16	54	100	16	12	64	0	0	16	24	67	100	772	**39**	**95**
15	Куры 1 категории	53	60	**32**	18	49	43	100	100	0	12	0	0	26	0		100	0	34	16	75	0	43	0	617	**31**	**97**
16	Рыба (филе)	77	60	**46**	120	0	0	36	109	0	0	0	100	0	0	0	0	48	46	128	0	74		48	709	**35**	**95**
17	Молоко (массовая доля 2,5;3,2%)*	300	60	**180**	196	223	255	146	207	223	60	127	73	223	146	100	270	146	227	146	146	228	100	146	3388	**169**	**95**
19	Творог (массовая доля 9%)	60	60	**36**	0		160	0	0	0	142	0	0	0	0	187	0	56	0	0	0	0	160	0	705	**35**	**98**
20	Сметана (массовая доля 15%)	10	60	**6**	8	13	5	12	5	13	0	5	0	5	5	6	13	0	10	3	5	0	13	0	119	**6**	**99**
21	Сыр*****	12	60	**7**	0	10	0	13	0	11	0	0	10	0		10	14	11	0	15	11	0	0	11	116	**6**	**95**
22	Масло сливочное	35	60	**21**	16	17	16	15	10	15	10	15	10	15	15	12	10	14	20	20	24	15	21	20	340	**17**	**95**
23	Масло растительное	18	60	**11**	10	10	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	172	**9**	**95**
24	Яйцо диетическое*****	40	60	**24**	0	3	2,5		0	0	17	133	0	43	0	5	98	40	3	0	1	6	13	105	470	**24**	**99**
25	Дрожжи хлебопекарные	2	60	**1**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24	**1**	**99**
26	Соль	7	60	**4**	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	81	**4**	**96**

*- ввиду отсутствия в рационе питания хлебо-булочных изделий собственного производства произведен перерасчет в соответствии с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"

* творог посчитан к норме потребления молока согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" в 3 дне

*** кофейный напитокпосчитать в какао

**** макаронные изделия посчитаны к норме потребления хлеба ржаного или пшеничного 8,13 день согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"

**** курага посчитана к норме потребления фруктов согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" 8 день

***** яйцо куриное посчитано к норме потребления рыбы согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" 5 день

***** сыр посчитан к норме потребления молока согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"3, 10,13, день

Аннотация

Примерное 20 дневное меню завтраков разработано для питания детей школьного возраста с 12 лет до 18 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных веществах.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть –М.: Хлебпродинформ, 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –М.: Хлебпродинформ, 2004г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.
- Журнал технико-технологических карт с 2016 года.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при соблюдении санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошеная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;

- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица №26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

В меню использованы хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно – минеральными премиксами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционное мясо обязательно подвергается вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- Порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите не более 1 часа;
- При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- При изготовлении картофельного или овощного пюре следует использовать механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды, рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц или в качестве компонента в составе блюд;
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 градусов, слоем не более 2,5-3 см.; запеканки -20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- Вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении 1:6) без последующей промывки;
- Салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2 –х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов, холодные супы и напитки – не выше 14 градусов.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализоваться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре +2+6 градусов не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару и в пароконвектомате. При приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными нормами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок» , п. 2.12.1:

- Томатное пюре, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

в приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденных Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)

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.**

В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

41 листов