

Согласовано:


2022 г.



Утверждаю:



Для
документов


2022 г.

Н.Б.Удилова

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания для питания учащихся с 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

С расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

в блюдах и кулинарных изделиях

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – горячее питание.

Нормы потребления рассчитаны для одноразового питания - 25-30 % от рекомендуемой среднесуточной нормы наборов продуктов в соответствии с приложением 7, таблица № 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мг на ребенка в сутки)» 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню разработано в соответствии с вкусовыми предпочтениями детей.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержания витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных элементах. Расчеты проведены внутри предприятия.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М. Хлебпродинформ, 1996 г.;

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах – М. Хлебпродинформ, 2004 г.;

- Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2005 г.;

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Пермь: Уральский институт питания, 2004 г.;

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню гарантируется только при строгом 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;
- Свинина постная;
- Фарш из говядины;
- Фарш «Классический» из говядины и свинины;
- Полуфабрикаты мясные замороженные промышленного производства;
- Мясо птицы;
- Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные промышленного производства;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Полуфабрикаты рыбные промышленного производства замороженные;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г. без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с приложением №24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г., необходимо строго следить за перерасчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде.

- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»

Не допускаются к реализации продукты, перечисленные в приложении № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Кроме того, 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.

Продукты, входящие в состав рецептов блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

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, порционированное мясо обязательно подвергают 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 (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;

- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);

- яйцо варят в течение 10 минут после закипания;

- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а так же 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 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С тонким слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С

- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 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 (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 65 °С, холодные супы, напитки – не выше 14 °С.

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

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4±2 °С не более 30 минут.

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, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

Меню разработано:

- в соответствии со статьей № 1 29-ФЗ от 02.01.2020 г. «О качестве и безопасности пищевых продуктов»:

- здоровое питание – питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений;

- горячее питание – здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;

- в соответствии с приложением № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей»

- Томатное пюре, джем, 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.

- Чеснок (для детей дошкольного возраста) добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промыть проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Следует учитывать, что выход фруктов дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»
_____ А.Я. Фольмер

№ 28 /Д

«31» августа 2022 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.

2. Заявитель: ИП Удилова Наталья Борисовна; юридический адрес: 627144, Россия, Тюменская область, г. Заводоуковск, ул. Дзержинского, д. 17А; ИНН 721500046374, ОГРНИП 310723225000110.

3. Получатель: ИП Удилова Наталья Борисовна; юридический адрес: 627144, Россия, Тюменская область, г. Заводоуковск, ул. Дзержинского, д. 17А; ИНН 721500046374, ОГРНИП 310723225000110.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 134194 от 23.08.2022г. рассмотрено представленное примерное десятидневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.
- Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт», 2005г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Пермь: Уральский институт питания, 2004г.

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей с 7 до 11 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 26 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7-11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 таблице 3, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 таблице 1, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное двадцатитидневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное ИП Удилова Наталья Борисовна, соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И.о. Заведующий отделением гигиены детей и подростков – врач по общей гигиене

Исполнитель Жеребко О.М.
Тел. 8(345)2567990, доб. 3840



О.М. Жеребко

**Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков
для школьников с 7 до 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
Неделя 1								
День 1								
Горячий завтрак								
	Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)	40			0,70	2,04	4,80	37
	капуста квашеная		47	33				
	лук репчатый		0,8	4				
	сахар-песок		2	2				
	масло растительное		2	2				
	ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101- 2004)	30			0,55	2,2	3,03	27
	икра из кабачков пром.производства		33	30				
	ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	30			0,24	0,03	0,51	5
	огурцы консервированные		50	30				
	Печень, тушенная в соусе (№261-2005)	90			10,5	9,5	8,70	174
	печень говяжья		78	64				
	мука пшеничная		2,7	2,7				
	<i>масса полуфабриката</i>			67				
	масло растительное		4,5	4,5				
	<i>масса тушеной печени</i>			45				
	<i>соус (№333-2005)</i>			45				
	сметана		10	10				
	мука пшеничная		3	3				
	вода питьевая		30	30				
	<i>масса белого соуса</i>			30				
	лук репчатый		10,7	9				
	масло сливочное		0,7	0,7				
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		4,5	4,5				
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8				
	соль йодированная		0,8	0,8				

ИЛИ Гуляш (№437-2004)		90			10,3	13,8	5,20	192
говядина I категории			96	71				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины			82,6	71				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой			71	71				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины			67	67				
масло растительное			2,7	2,7				
лук репчатый			10,7	9				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			4,5	4,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			1,8	1,8				
мука пшеничная			2,7	2,7				
соль йодированная			0,8	0,8				
Гречка отварная (№302-2005)		150			5,50	4,6	32,0	190
крупа гречневая			61	61				
вода питьевая			90	90				
масло сливочное			4	4				
соль йодированная			0,8	0,8				
Компот из сухофруктов (№638-2004)		200			0,05	0,10	24,00	103
сухофрукты			25	25				
сахар-песок			10	10				
вода питьевая			185	185				
Хлеб пшеничный		30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		10			0,4	0,12	4	20
Итого		510			19	17	88	594
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 2								
Горячий завтрак								
Поджарнировка из зеленого горошка с луком (№10-2014)		30			0,8	1,60	1,70	25
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)			42	27				
масло растительное			1,5	1,5				
лук репчатый			1,8	1,5				

Жаркое по-домашнему (№259-2005)		250			18,08	19,70	45,00	356
говядина 1 категории			107,5	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины			92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой			79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины			74	74				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%			200	151				
с 01.11. по 31.12. - 30%			217	151				
с 01.01. - 29.02. - 35%			230	151				
с 01.03. - 40%			247,6	151				
лук репчатый			18	15				
томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов,			8,5	8,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			3,4	3,4				
масло растительное			5	5				
соль йодированная			1,2	1,2				
Отвар из шиповника с яблоком (№ 388-2005)		200			0,2	1,8	15,10	65
плоды шиповника сушеные			10	10				
яблоки свежие			28,5	25				
вода питьевая			183	183				
сахар-песок			10	10				
ИЛИ Отвар из плодов шиповника (№705 - 2004)		200			0,20	1,80	15,80	68
плоды шиповника сушеные			20	20				
сахар-песок			9	9				
вода питьевая			200	200				
Хлеб пшеничный		30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		10			0,4	0,12	4	20
Итого		520			21,8	23,5	80,4	536,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	

День 3								
Горячий завтрак								
	Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)	30/10			2,40	0,31	21,00	96,00
	хлеб пшеничный		30	30				
	повидло		10	10				
	ИЛИ джем		10	10				
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)	210/10			22,6	20	44	408
	творог		175,1	172,9				
	крупа манная		16,4	16,4				
	сахар		16,4	16,4				
	яйцо куриное		8,4	8,4				
	сметана		13,4	13,4				
	сухари пшеничные		8,4	8,4				
	масло сливочное		8,4	8,4				
	масса готового пудинга			210				
	молоко сгущенное с сахаром		10	10				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0,01	0,00	11,10	45
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		10	10				
	лимон		6	5				
Итого		565			25,4	20,7	85,9	596,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 4								
Горячий завтрак								
	Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)	40			0,70	2,20	1,80	30
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		47,5	38				
	масло растительное		2,2	2,2				
	соль йодированная		0,4	0,4				

ИЛИ Подгарнировка из моркови припущенной (№ 136-2005)	40			0,50	1,30	2,80	26
морковь замороженная		40	40				
ИЛИ морковь свежая до 01.01. - 20%		50,8	40,6				
с 01.01. - 25%		54	40,6				
масло растительное		1,3	1,3				
соль йодированная		0,4	0,4				
Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100/30			15,60	18,7	17,1	277
говядина I категории		59	44				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		51,2	44				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		44	44				
полуфабрикат из свинины мелкокусковой		26,6	26,6				
ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		70,6	70,6				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		70,6	70,6				
хлеб пшеничный		16,2	16,2				
вода питьевая или молоко питьевое		25	25				
сухари пшеничные		5	5				
лук репчатый		3	2,5				
яйцо куриное		1,2	1,2				
соль йодированная		1,2	1,2				
масса полуфабриката			122				
масло растительное		5	5				
соус томатный (587-2004)				30			
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным	100/30						
котлеты п/ф		122	122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			30				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				

	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		1	1				
	Компот из кураги (№638-2004)	200			0,90	0,06	23,00	85
	курага		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого		590			23,8	26,5	87,0	652,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки,	Жиры, г	Угл, г	
День 5								
Горячий завтрак								
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	30	50	30	0,69	0,1	4,3	17
	Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004)	100			11,8	16,1	22,1	284
	кураца потрошенная 1 категории		138,6	66,6				
	или грудка куриная на кости		99	66,6				
	или филе куриное замороженное		70	66,6				
	хлеб пшеничный		10	10				
	молоко питьевое или вода питьевая		15	15				
	лук репчатый		8	7				
	сухари пшеничные		10	10				
	<i>масса полуфабриката</i>			108				
	масло сливочное		10	10				
	<i>масса запеченных биточков</i>			100				
	соль йодированная		0,7	0,7				
	ИЛИ Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства, припущенные с маслом	100						
	Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства		108	108				
	масло сливочное		10	10				
	Макаронные изделия отварные (№203-2005)	150			5,9	5	39,1	210
	макаронные изделия		53	53				
	масло сливочное		5,8	5,8				
	соль йодированная		0,8	0,8				

ИЛИ Макароны изделия отварные с овощами (№205-2005)		150/20			6,3	7,2	37	219
макаронные изделия			53	53				
масло сливочное			2,3	2,3				
лук репчатый			12	10				
морковь до 01.01 - 20%			28,8	23				
с 01.01 - 25%			30,6	23				
или смесь овощей замороженная			25,5	20				
масло растительное			4	4				
соль йодированная			0,8	0,8				
Компот из свежих яблок (№585-1996)		200			0,18	0,18	13,40	57
яблоки свежие			50	45				
сахар-песок			9	9				
вода питьевая			178	178				
ИЛИ Компот из ягод замороженных (№342-2005)		200			0,15	0,12	20,00	85
ягоды замороженные			30	30				
вода питьевая			183	183				
сахар-песок			18	18				
Хлеб пшеничный		30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		10			0,4	0,12	4	20
Итого		533			21	22	98	658
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
Неделя 2								
День 6								
Горячий завтрак								
Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)		30			0,24	0,03	0,51	5
огурцы консервированные			50	30				
Плов из мяса птицы (№291 - 2005)		230			17,50	20,80	63,00	456
бедро куриное с кожей			93	72				
или окорочок куриный			93	72				
или грудка куриная замороженная			92	72				
или филе куриное замороженное			75,6	72				
или филе индейки			75,6	72				
крупа рисовая			52	52				
морковь до 01.01. - 20%			56	45				
с01.01. - 25%			60	45				
лук репчатый			17,8	15				
масло растительное			10	10				
соль йодированная			1	1				

Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблоч		100			0,4	0,40	9,8	47
Компот из сухофруктов (№638-2004)		200			0,05	0,10	24,00	103
сухофрукты			25	25				
сахар-песок			10	10				
вода питьевая			185	185				
Хлеб пшеничный		30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		10			0,4	0,12	4	20
Итого		600			20,9	21,8	115,9	701,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 7								
Горячий завтрак								
Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)		40			0,70	2,20	1,80	30
капуста белокочанная свежая (до 01.03)			47,5	38				
масло растительное			2,2	2,2				
соль йодированная			0,4	0,4				
ИЛИ Горошек консервированный (после термической обработки)		30			0,9	0,06	1,95	12
горошек консервированный			47	30				
Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)		100			17,30	17,9	8,78	272
горбуша, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)			118	83				
ИЛИ кета, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)			118	83				
ИЛИ горбуша, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)			110	83				
ИЛИ кета, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)			110	83				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)			143	83				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)			143	83				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)			111,5	83				
ИЛИ кета (филе промышленного производства)			105	83				
ИЛИ горбуша (филе промышленного производства)			105	83				

ИЛИ филе минтая		99	83				
ИЛИ фарш из рыбы промышленного производства		83	83				
лук репчатый		16,7	14				
молоко питьевое или вода питьевая		8,7	8,7				
яйцо куриное		3,7	3,7				
сухари пшеничные		12	12				
масло растительное		5,5	5,5				
масло сливочное		10	10				
соль йодированная		1,1	1,1				
ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом	100			15,22	11,3	8,78	269
котлета рыбная полуфабрикат		120	120				
масло сливочное		10	10				
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		1	1				
Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)	200			0,08	0,03	9,60	41
ягоды замороженные		8	8				
чай заварка		1	1				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		9	9				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого	530			24,7	25,7	65,3	603,0

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 8								
Горячий завтрак								
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	30	50	30	0,69	0,1	4,3	17
	ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	60			0,7	3,10	2,30	41
	помидоры свежие парниковые		62	60				
	или огурцы свежие парниковые		62	60				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,2	0,2				
	Гречка по-купечески с мясом (№ 4/8-2011, Екатеринбург)	250			19,40	24,5	51,5	378
	говядина I категории		107,00	79,00				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		91,50	79,00				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79,00	79,00				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74,00	74,00				
	масло растительное		4,20	4,20				
	<i>масса тушеного мяса</i>			50,00				
	крупа гречневая		48,00	48,00				
	вода питьевая		150,00	150,00				
	лук репчатый		15,00	12,50				
	морковь до 01.01 - 20%		31,3	25				
	с 01.01. - 25%		33,3	25				
	масло сливочное		10	10				
	соль йодированная		1,3	1,3				
	Компот из изюма (№349-2005)	200			0,46	0,1	24	96
	изюм		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода		203	203				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого		520			23,3	25,1	98,4	581,0
					Пищевые вещества			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
День 9								
Горячий завтрак								
	Поджаривка из зеленого горошка с луком (№10-2014)	30			0,8	1,60	1,70	25
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		42	27				
	масло растительное		1,5	1,5				
	лук репчатый		1,8	1,5				
	Бефстроганов (№ 250-2005)	90			11,90	14,10	17,5	284
	говядина I категории		95,7	71				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		82,6	71				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		71	71				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		66,5	66,5				
	лук репчатый		26,8	22,5				
	масло растительное		5,8	5,8				
	масса пассерованного лука			10,8				
	мука пшеничная		3,6	3,6				
	сметана		20,7	20,7				
	соль йодированная		0,9	0,9				
	Рис припущенный (№305-2005)	150			3,4	4,3	38	188
	крупа рисовая		53	53				
	вода питьевая		110	110				
	масло сливочное		5	5				
	соль		0,6	0,6				
	Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0,01	0,00	11,10	45
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		10	10				
	лимон		6	5				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого		515			18,8	20,4	86,9	632,0
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 10								
Горячий завтрак								
	Огурцы консервированные с луком (№ 21-2005)	30			0,3	1,5	0,65	18
	огурцы консервированные (без уксуса)		50	30				
	лук репчатый (бланшированный)		2,6	2,2				
	масло растительное		1,5	1,5				

Рагу овощное с мясом (№143-2005)	250			18,50	22,05	29,60	352
говядина I категории		107,5	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		79,2	60				
с 01.11. по 31.12. - 30%		86,4	60				
с 01.01. - 29.02. - 35%		91,2	60				
с 01.03. - 40%		98,4	60				
морковь до 01.01. - 20%		66	53				
с 01.01. - 25%		70,5	53				
или морковь свежемороженая припущенная		53	53				
лук репчатый		35	29				
капуста белокочанная		89	71				
масло растительное		7	7				
мука пшеничная		1,1	1,1				
сметана		10	10				
соль йодированная		1,7	1,7				
Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
сухофрукты		25	25				
сахар-песок		10	10				
вода питьевая		185	185				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого	520			21,6	24,1	72,9	563,0
Неделя 3							
День 11							
Горячий завтрак							
Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101-2004)	30			0,55	2,2	3,03	27
икра из кабачков пром.производства		330	30				
ИЛИ Кукуруза консервированная (после термической обработки)	30	50	30	0,69	0,1	4,3	17
ИЛИ Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)	40			0,70	2,04	4,80	37
капуста квашеная		47	33				
лук репчатый		0,8	4				
сахар-песок		2	2				
масло растительное		2	2				

Тефтели (№ 279-2005)	100			13,6	15,4	12,8	245
говядина I категории		86	64				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		74,4	64				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		64	64				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		81,6	63,5				
ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		64	64				
вода питьевая		20	20				
крупа рисовая		8	8				
масса готового рассыпчатого риса			25				
лук репчатый		35	30				
масло растительное		5	5				
масса пассерованного лука			15				
мука пшеничная		6,6	6,6				
соль йодированная		0,7	0,7				
масса полуфабриката			118				
масса готовых тефтелей			100				
ИЛИ фрикадельки полуфабрикат промышленного производства	100						
фрикадельки (полуфабрикат промышленного производства)		118	118				
масло растительное		2	2				
Соус сметанно-томатный (№331-2005)	25			0,5	4,9	1,8	54
сметана		6,5	6,5				
масло сливочное		5	5				
мука пшеничная		1,9	1,9				
вода питьевая		19	19				
томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)		4	4				
или томатная паста (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов)		1,6	1,6				
соль йодированная		0,25	0,25				
Макаронные изделия отварные (№203-2005)	150			5,9	5	39,1	210
макаронные изделия		53	53				
масло сливочное		5,8	5,8				
соль йодированная		0,8	0,8				

Компот из свежих яблок (№585-1996)		200			0,18	0,18	13,40	57
яблоки свежие			50	45				
сахар-песок			9	9				
вода питьевая			178	178				
Хлеб пшеничный		30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		10			0,4	0,12	4	20
Итого		545			23,4	28,1	88,7	683,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 12								
Обед								
Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)		40			0,70	2,20	1,80	30
капуста белокочанная свежая (до 01.03)			47,5	38				
масло растительное			2,2	2,2				
соль йодированная			0,4	0,4				
ИЛИ Подгарнировка из моркови припущенной (№ 136-2005)		40			0,50	1,30	2,80	26
морковь замороженная			40	40				
ИЛИ морковь свежая до 01.01. - 20%			50,8	40,6				
с 01.01. - 25%			54	40,6				
масло растительное			1,3	1,3				
соль йодированная			0,4	0,4				
Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004)		90			10,60	13,10	11,07	217
курица потрошенная 1 категории			175	85				
ИЛИ окорочок куриный с кожей			91	85				
ИЛИ бедро куриное с кожей			91	85				
ИЛИ грудка куриная (на кости)			90,4	85				
ИЛИ филе куриное замороженное			90	85				
масло растительное			0,7	0,7				
масло сливочное			1,8	1,8				
молоко питьевое			33,8	33,8				
мука пшеничная			4,5	4,5				
соль йодированная			0,7	0,7				

Пюре картофельное (№520-2004)		180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%			203	154				
01.11. - 31.12. - 30%			218	154				
01.01. - 29.02.- 35%			236	154				
01.03. - 40%			256	154				
молоко питьевое			28	28				
или молоко концентрированное			12,6	12,6				
или молоко сухое			3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока			15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока			24,3	24,3				
масло сливочное			5	5				
соль йодированная			1	1				
Отвар из плодов шиповника (№705 - 2004)		200			0,20	1,80	15,10	68
плоды шиповника сушеные			20	20				
сахар-песок			9	9				
вода питьевая			200	200				
Хлеб пшеничный		30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		10			0,4	0,12	4	20
Итого		550			18,1	22,6	73,1	575,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 13								
Горячий завтрак								
Горошек консервированный (после термической обработки)		30			0,9	0,06	1,95	12
горошек консервированный			47	30				
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)		60			0,7	3,10	2,30	41
помидоры свежие парниковые			62	60				
или огурцы свежие парниковые			62	60				
масло растительное			3	3				
соль йодированная			0,2	0,2				
Гуляш из рыбы (№375-2004)		100			13,4	12,00	5,60	185
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)			87	61				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)			87	61				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)			81	61				

ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		81	61				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		105	61				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		105	61				
ИЛИ филе горбуши		64	61				
ИЛИ филе кеты		64	61				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без		83	61				
ИЛИ филе минтая		72	61				
мука пшеничная		3	3				
масло растительное		4	4				
соль йодированная		0,5	0,5				
соус			50				
лук репчатый		12	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		8	8				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,2	3,2				
масло растительное		4	4				
мука пшеничная		2	2				
соль йодированная		0,4	0,4				
Рис припущенный (№305-2005)	150			3,4	4,3	38	188
крупа рисовая		53	53				
вода питьевая		110	110				
масло сливочное		5	5				
соль		0,6	0,6				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность	100			0,4	0,40	9,8	47
Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)	200			0,08	0,03	9,60	41
ягоды замороженные		8	8				
чай заварка		1	1				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		9	9				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого	610			20,9	17,2	83,6	563,0

Принем пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 14								
Горячий завтрак								
	Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	30			0,24	0,03	0,51	5
	огурцы консервированные		50	30				
	Фрикадельки из кур (№ 297-2005)	100/5			16,1	18,8	8,8	251
	курица 1 категории (филе без костей)		206	78				
	ИЛИ куриные окорочка		132	78				
	ИЛИ филе куриное замороженное		85	78				
	хлеб пшеничный		16	16				
	молоко питьевое		22	22				
	соль		1	1				
	<i>масса полуфабриката</i>			114				
	<i>масса готовых фрикаделек</i>			100				
	масло сливочное		5	5				
	Гречка отварная (№302-2005)	150			5,50	4,6	32,0	190
	крупя гречневая		61	61				
	вода питьевая		90	90				
	масло сливочное		4	4				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Кисель из свежих ягод (№342-2005)	200			0,19	0,07	23,70	97
	ягоды замороженные		23	23				
	вода питьевая		185	185				
	сахар-песок		15	15				
	крахмал картофельный		8	8				
	ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)	200			0,3	0	29,00	110
	сок плодовый		100	100				
	вода питьевая		100	100				
	сахар-песок		6	6				
	крахмал картофельный		8	8				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого		525			24,7	23,9	83,6	633,0

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 15								
Горячий завтрак								
	Свекла отварная с огурцом (№ 55-2005)	60			0,7	3,1	10,9	45
	свекла до 01.01. - 20%		45	36				
	с 01.01 - 25%		48	36				
	огурцы соленые (без уксуса)		30	18				
	лук репчатый		3,6	3				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,2	0,2				
	Печень, тушенная в соусе (№261-2005)	90			10,5	9,5	8,70	174
	печень говяжья		78	64				
	мука пшеничная		2,7	2,7				
	<i>масса полуфабриката</i>			67				
	масло растительное		4,5	4,5				
	<i>масса тушеной печени</i>			45				
	<i>соус (№333-2005)</i>			45				
	сметана		10	10				
	мука пшеничная		3	3				
	вода питьевая		30	30				
	<i>масса белого соуса</i>			30				
	лук репчатый		10,7	9				
	масло сливочное		0,7	0,7				
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		4,5	4,5				
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	ИЛИ Гуляш (№437-2004)	90			10,3	13,8	5,20	192
	говядина I категории		96	71				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		90,7	71				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		71	71				

ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		67	67					
масло растительное		2,7	2,7					
лук репчатый		10,7	9					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		4,5	4,5					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
мука пшеничная		2,7	2,7					
соль йодированная		0,8	0,8					
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170	
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154					
01.11. - 31.12. - 30%		218	154					
01.01. - 29.02.- 35%		236	154					
01.03. - 40%		256	154					
молоко питьевое		28	28					
или молоко концентрированное		12,6	12,6					
или молоко сухое		3,6	3,6					
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3					
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
Компот из кураги (№638-2004)	200			0,90	0,06	23,00	85	
курага		20	20					
сахар-песок		10	10					
вода питьевая		185	185					
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70	
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20	
Итого	570			18,7	18,2	87,7	564,0	
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Неделя 3								
День 16								
Горячий завтрак								
	Поджаривка из зеленого горошка с луком (№10-2014)	30			0,8	1,60	1,70	25
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		42	27				
	масло растительное		1,5	1,5				
	лук репчатый		1,8	1,5				

Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	230			17,50	20,80	63,00	456
бедро куриное с кожей		93	72				
или окорочок куриный		93	72				
или грудка куриная замороженная		92	72				
или филе куриное замороженное		75,6	72				
или филе индейки		75,6	72				
крупа рисовая		52	52				
морковь до 01.01. - 20%		56	45				
с01.01. - 25%		60	45				
лук репчатый		17,8	15				
масло растительное		7	7				
соль йодированная		1	1				
Какао с молоком (№382-2005)	200			4,1	3,8	21,4	131
какао-порошок		4	4				
сахар-песок		15	15				
вода питьевая		100	100				
молоко питьевое		100	100				
ИЛИ молоко концентрированное		46	46				
ИЛИ молоко сухое		12	12				
вода кипяченая для концентрированного молока		54	54				
вода кипяченая для сухого молока		88	88				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого	500			25,10	26,62	104,70	702,00

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	
День 17							

Горячий завтрак								
	Рагу овощное с мясом (№143-2005)	250			18,50	22,05	29,60	352
	говядина 1 категории		107,5	79				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				

	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		79,2	60				
	с 01.11. по 31.12. - 30%		86,4	60				
	с 01.01. - 29.02. - 35%		91,2	60				
	с 01.03. - 40%		98,4	60				
	морковь до 01.01. - 20%		66	53				
	с 01.01. - 25%		70,5	53				
	или морковь свежемороженная припущенная		53	53				
	лук репчатый		35	29				
	капуста белокочанная		89	71				
	масло растительное		7	7				
	мука пшеничная		1,1	1,1				
	сметана		10	10				
	соль йодированная		1,7	1,7				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблоко	100			0,4	0,40	9,8	47
	Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)	200			0,08	0,03	9,60	41
	ягоды замороженные		8	8				
	чай заварка		1	1				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		9	9				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого		620			21,68	22,90	67,60	530,06
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	брутто,	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 18								
Горячий завтрак								
	Икра из свеклы (№78-2004)	60			1,1	3,1	6	57
	свекла до 01.01 - 20%		59	47				
	с 01.01 - 25%		63	47				
	лук репчатый		13	11				
	томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)		4,8	4,8				

или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,9	1,9				
масло растительное		2,4	2,4				
сахар-песок		0,7	0,7				
соль йодированная		0,3	0,3				
Рыба, запеченная в сметанном соусе (№232 - 2005)	100/20			19,1	9,6	9,80	224
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		160	120				
ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		160	120				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ филе горбуши		126	120				
ИЛИ филе кеты		126	120				
обезглавленный (филе с кожей без костей)		162	120				
ИЛИ филе минтая		142	120				
мука пшеничная		5	5				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		1	1				
соус (№330-2005)			20				
сметана		5	5				
мука пшеничная		1,5	1,5				
вода питьевая		15	15				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		0,2	0,2				
сыр		8	8				
Рис припущенный (№305-2005)	150			3,4	4,3	38	188
крупа рисовая		53	53				
вода питьевая		110	110				
масло сливочное		5	5				
соль		0,6	0,6				

Отвар из шиповника с яблоком (№ 388-2005)	200			0,2	1,8	15,10	65
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого	570			26,5	19,2	87,5	624,0

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 19								

Горячий завтрак

Огурцы консервированные с луком (№ 21-2005)	30			0,3	1,5	0,65	18
огурцы консервированные (без уксуса)		50	30				
лук репчатый (бланшированный)		2,6	2,2				
масло растительное		1,5	1,5				
Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100/30			15,60	18,7	17,1	277
говядина I категории		59	44				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		51,2	44				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		44	44				
полуфабрикат из свинины мелкокусковой		26,6	26,6				
или фарш "Классический" промышленного производства		70,6	70,6				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		70,6	70,6				
хлеб пшеничный		16,2	16,2				
вода питьевая или молоко питьевое		25	25				
сухари пшеничные		5	5				
лук репчатый		3	2,5				
яйцо куриное		1,2	1,2				
соль йодированная		1,2	1,2				
масса полуфабриката			122				
масло растительное		5	5				

<i>соус томатный (587-2004)</i>			30				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным	100/30						
котлеты п/ф		122	122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			30				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
Макаронные изделия отварные (№203-2005)	150			5,9	5	39,1	210
макаронные изделия		53	53				
масло сливочное		5,8	5,8				
соль йодированная		0,8	0,8				

Компот из свежих яблок (№585-1996)		200			0,18	0,18	13,40	57
яблоки свежие			50	45				
сахар-песок			9	9				
вода питьевая			178	178				
Хлеб пшеничный		30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		10			0,4	0,12	4	20
Итого		550			24,7	25,8	88,9	652,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 20								
Горячий завтрак								
Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)		40			0,70	2,20	1,80	30
капуста белокочанная свежая (до 01.03)			47,5	38				
масло растительное			2,2	2,2				
соль йодированная			0,4	0,4				
ИЛИ Горошек консервированный (после термической обработки)		30			0,9	0,06	1,95	12
горошек консервированный			47	30				
Курица запеченная по-домашнему (№494-2004)		90			17,1	16,3	9,3	265,0
курица 1 категории			277	135				
или окорочек куриный с кожей			144	135				
или бедро куриное			144	135				
или грудка куриная на кости			144	135				
или филе куриное охлажденное			142	135				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)			4,5	4,5				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			1,8	1,8				
чеснок свежий			0,5	0,27				
масло растительное			2,0	2,0				
соль йодированная			0,9	0,9				

Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09. - 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02. - 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		1	1				
Кисель из свежих ягод (№342-2005)	200			0,19	0,07	23,70	97
ягоды замороженные		23	23				
вода питьевая		185	185				
сахар-песок		15	15				
крахмал картофельный		8	8				
ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)	200			0,3	0	29,00	110
сок плодовый		100	100				
вода питьевая		100	100				
сахар-песок		6	6				
крахмал картофельный		8	8				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого	540			24,6	24,1	79,9	652,0