



## Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М. Хлебпродинформ, 1996 г.;

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

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

- Сборник технологических нормативов, рецептов 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 I 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 рецептов 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 рецептур 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 (растапливаться 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](mailto: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

№ 29 /Д

« 31 » августа 2022 г.

г. Тюмень

#### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

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» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20); МР 2.3.6.0233-21. 2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения" (далее МР 2.3.6.0233-21).

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 134194 от 23.08.2022г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 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, рецептов 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) горячего завтрака.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей 12 лет и старше 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 витаминно-микроэлементного состава в каждом блюде).

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 рецептов.

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 12 лет и старше (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 указанного возраста (12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. 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.

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.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное двадцатидневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше, 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



О.М. Жеребко

**Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков  
для школьников с 12 лет и старше.**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
Неделя 1								
День 1								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,70</b>	<b>2,04</b>	<b>4,80</b>	<b>37</b>
	капуста квашеная		47	33				
	лук репчатый		4,8	4				
	сахар-песок		2	2				
	масло растительное		2	2				
	<b>ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101- 2004)</b>	<b>30</b>			<b>0,55</b>	<b>2,2</b>	<b>3,03</b>	<b>27</b>
	икра из кабачков пром.производства		33	30				
	<b>ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)</b>	<b>30</b>			<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,51</b>	<b>5</b>
	огурцы консервированные		50	30				
	<b>Печень, тушенная в соусе (№261-2005)</b>	<b>100</b>			<b>11,9</b>	<b>10,5</b>	<b>9,60</b>	<b>195</b>
	печень говяжья		87	71				
	мука пшеничная		3	3				
	<i>масса полуфабриката</i>			74				
	масло растительное		5	5				
	<i>масса тушеной печени</i>			50				
	<i>соус (№333-2005)</i>			50				
	сметана		11	11				
	мука пшеничная		3,3	3,3				
	вода питьевая		33,3	33,3				
	<i>масса белого соуса</i>			33,3				
	лук репчатый		11,9	10				
	масло сливочное		0,8	0,8				
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5				
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
	соль йодированная		0,9	0,9				

<b>ИЛИ Гуляш (№437-2004)</b>		<b>100</b>			<b>11,6</b>	<b>15,4</b>	<b>5,70</b>	<b>215</b>
говядина I категории			107	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины			92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой			79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины			74	74				
масло растительное			3	3				
лук репчатый			11,9	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			5	5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			2	2				
мука пшеничная			3	3				
соль йодированная			0,9	0,9				
<b>Гречка отварная (№302-2005)</b>		<b>180</b>			<b>6,80</b>	<b>5,6</b>	<b>37,8</b>	<b>230</b>
крупа гречневая			73	73				
вода питьевая			108	108				
масло сливочное			5	5				
соль йодированная			1	1				
<b>Компот из сухофруктов (№638-2004)</b>		<b>200</b>			<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>24,00</b>	<b>103</b>
сухофрукты			25	25				
сахар-песок			10	10				
вода питьевая			185	185				
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>		<b>20</b>			<b>0,9</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>		<b>570</b>			<b>24</b>	<b>19</b>	<b>103</b>	<b>700</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>						<b>ЭЦ, ккал</b>
		<b>Вес блюда</b>	<b>Брутто, г</b>	<b>Нетто, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Угл, г</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Горячий завтрак</b>								
<b>Поджаривка из зеленого горошка с луком (№10-2014)</b>		<b>40</b>			<b>1</b>	<b>2,10</b>	<b>2,20</b>	<b>33</b>
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)			56	36				
масло растительное			2	2				
лук репчатый			2,4	2				



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				
<b>Отвар из шиповника с яблоком (№ 388-2005)</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>15,10</b>	<b>65</b>
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
<b>ИЛИ Отвар из плодов шиповника (№705 - 2004)</b>	<b>200</b>			<b>0,20</b>	<b>1,80</b>	<b>15,80</b>	<b>68</b>
плоды шиповника сушеные		20	20				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		200	200				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
<b>Итого</b>	<b>570</b>			<b>24,2</b>	<b>24,5</b>	<b>97,3</b>	<b>629,0</b>
				<b>Пищевые вещества</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
День 3								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)</b>	<b>30/10</b>			<b>2,40</b>	<b>0,31</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
	хлеб пшеничный		30	30				
	повидло		10	10				
	ИЛИ джем		10	10				
	<b>Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)</b>	<b>210/10</b>			<b>22,6</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>408</b>
	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				
	<b>Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
	<b>Чай с лимоном (№686-2004)</b>	<b>200/5</b>			<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>45</b>
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		10	10				
	лимон		6	5				
<b>Итого</b>		<b>565</b>			<b>25,4</b>	<b>20,7</b>	<b>85,9</b>	<b>596,0</b>
		<b>Пищевые вещества</b>						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
День 4								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,70</b>	<b>2,20</b>	<b>1,80</b>	<b>30</b>
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		47,5	38				
	масло растительное		2,2	2,2				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	<b>ИЛИ Поджаривание из моркови припущенной (№ 136-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,50</b>	<b>1,30</b>	<b>2,80</b>	<b>26</b>
	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				
	<b>Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)</b>	<b>100/30</b>			<b>15,60</b>	<b>18,7</b>	<b>17,1</b>	<b>277</b>
	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				
<b>ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным</b>	<b>100/30</b>						
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				
	<b>Пюре картофельное (№520-2004)</b>	<b>180</b>			<b>3,90</b>	<b>5,10</b>	<b>26,5</b>	<b>170</b>
	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				
	<b>Компот из кураги (№638-2004)</b>	<b>200</b>			<b>0,90</b>	<b>0,06</b>	<b>23,00</b>	<b>85</b>
	курага		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
	<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>0,9</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>		<b>610</b>			<b>25,2</b>	<b>26,7</b>	<b>95,6</b>	<b>697,0</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>				<b>Пищевые вещества</b>			<b>ЭЦ, ккал</b>
		<b>вес блюда</b>	<b>брутто,</b>	<b>нетто, г</b>	<b>Белки,</b>	<b>Жиры,</b>	<b>Угл, г</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Кукуруза консервированная (после термической обработки)</b>	<b>30</b>	50	30	<b>0,69</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>17</b>
	<b>Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004)</b>	<b>100</b>			<b>11,8</b>	<b>16,1</b>	<b>22,1</b>	<b>284</b>
	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				
<b>ИЛИ Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства, припущенные с маслом</b>	<b>100</b>						
Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства		108	108				
масло сливочное		10	10				
<b>Макаронные изделия отварные (№203-2005)</b>	<b>180</b>			<b>7,1</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	<b>256</b>
макаронные изделия		63	63				
масло сливочное		7	7				
соль йодированная		1	1				
<b>ИЛИ Макароны изделия отварные с овощами (№205-2005)</b>	<b>160/40</b>			<b>7</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>250</b>
макаронные изделия		57	57				
масло сливочное		2,5	2,5				
лук репчатый		24	20				
морковь до 01.01 - 20%		32	26				
с 01.01 - 25%		35	26				
или смесь овощей замороженная		51	40				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		1	1				
<b>Компот из свежих яблок (№585-1996)</b>	<b>200</b>			<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>13,40</b>	<b>57</b>
яблоки свежие		50	45				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		178	178				
<b>ИЛИ Компот из ягод замороженных (№342-2005)</b>	<b>200</b>			<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>20,00</b>	<b>85</b>
ягоды замороженные		30	30				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		18	18				
Хлеб пшеничный	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	<b>20</b>			<b>0,9</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>	<b>570</b>			<b>24</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>749</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
Неделя 2								
День 6								
<b>Горячий завтрак</b>								
	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	18,00	63,00	430
	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				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	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	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			0,9	0,24	7,8	40
<b>Итого</b>		620			22,3	19,2	124,5	720,0
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						

	Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
День 7							
<b>Горячий завтрак</b>							
<b>Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,70</b>	<b>2,20</b>	<b>1,80</b>	<b>30</b>
капуста белокочанная свежая (до 01.03)		47,5	38				
масло растительное		2,2	2,2				
соль йодированная		0,4	0,4				
<b>ИЛИ Горошек консервированный (после термической обработки)</b>	<b>30</b>			<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>12</b>
горошек консервированный		47	30				
<b>Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)</b>	<b>100</b>			<b>17,30</b>	<b>17,9</b>	<b>8,78</b>	<b>272</b>
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					
<b>Пюре картофельное (№520-2004)</b>	<b>180</b>			<b>3,90</b>	<b>5,10</b>	<b>26,5</b>	<b>170</b>	
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					
<b>Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)</b>	<b>200</b>			<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>9,60</b>	<b>41</b>	
ягоды замороженные		8	8					
чай заварка		1	1					
вода питьевая		183	183					
сахар-песок		9	9					
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95	
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			0,9	0,24	7,8	40	
<b>Итого</b>	<b>570</b>			<b>26,0</b>	<b>25,9</b>	<b>73,9</b>	<b>648,0</b>	
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 8								
<b>Горячий завтрак</b>								
	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				

<b>Гречка по-купечески с мясом (№ 4/8-2011, Екатеринбург)</b>		<b>250</b>			<b>19,40</b>	<b>24,5</b>	<b>51,5</b>	<b>378</b>
	говядина I категории		107,00	79,00				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92,00	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				
<b>Компот из изюма (№349-2005)</b>		<b>200</b>			<b>0,46</b>	<b>0,1</b>	<b>24</b>	<b>96</b>
	изюм		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода		203	203				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
	<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>1,8</b>	<b>0,48</b>	<b>15,6</b>	<b>80</b>
<b>Итого</b>		<b>560</b>			<b>25,5</b>	<b>25,6</b>	<b>114,8</b>	<b>666,0</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>						<b>ЭЦ, ккал</b>
		<b>Вес блюда</b>	<b>Брутто, г</b>	<b>Нетто, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Угл, г</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Подгарнировка из зеленого горошка с луком (№10-2014)</b>	<b>40</b>			<b>1</b>	<b>2,10</b>	<b>2,20</b>	<b>33</b>
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		56	36				
	масло растительное		2	2				
	лук репчатый		2,4	2				
	<b>Бефстроганов (№ 250-2005)</b>	<b>100</b>			<b>14,20</b>	<b>16,10</b>	<b>19,8</b>	<b>318</b>
	говядина I категории		106,5	79				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				

ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74					
лук репчатый		30	25					
масло растительное		6,5	6,5					
<i>масса пассерованного лука</i>			12					
мука пшеничная		4	4					
сметана		23	23					
соль йодированная		1	1					
<b>Рис припущенный (№305-2005)</b>	<b>180</b>			<b>4,3</b>	<b>5,2</b>	<b>45,7</b>	<b>229</b>	
крупа рисовая		63	63					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		6	6					
соль		0,7	0,7					
<b>Чай с лимоном (№686-2004)</b>	<b>200/5</b>			<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>45</b>	
чай-заварка		1	1					
сахар-песок		10	10					
лимон		6	5					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>	
<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>	
<b>Итого</b>	<b>585</b>			<b>24,1</b>	<b>24,0</b>	<b>106,0</b>	<b>760,0</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>					<b>ЭЦ, ккал</b>	
		<b>Вес блюда</b>	<b>Брутто, г</b>	<b>Нетто, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>		<b>Угл, г</b>
<b>День 10</b>								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Огурцы консервированные с луком (№ 21-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,4</b>	<b>2</b>	<b>0,9</b>	<b>24</b>
	огурцы консервированные (без уксуса)		66,8	40				
	лук репчатый (бланшированный)		3,5	2,9				
	масло растительное		2	2				
	<b>Рагу овощное с мясом (№143-2005)</b>	<b>250</b>			<b>18,50</b>	<b>22,05</b>	<b>29,60</b>	<b>352</b>
	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 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				
<b>Компот из сухофруктов (№638-2004)</b>	<b>200</b>			<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>24,00</b>	<b>103</b>
сухофрукты		25	25				
сахар-песок		10	10				
вода питьевая		185	185				
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>	<b>550</b>			<b>23,5</b>	<b>24,8</b>	<b>81,7</b>	<b>614,0</b>
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11</b>							
<b>Горячий завтрак</b>							
<b>Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101-2004)</b>	<b>30</b>			<b>0,55</b>	<b>2,2</b>	<b>3,03</b>	<b>27</b>
икра из кабачков пром.производства		33	30				
<b>ИЛИ Кукуруза консервированная (после термической обработки)</b>	<b>30</b>	50	30	<b>0,69</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>17</b>
<b>ИЛИ Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,70</b>	<b>2,04</b>	<b>4,80</b>	<b>37</b>
капуста квашеная		47	33				
лук репчатый		4,8	4				

сахар-песок		2	2				
масло растительное		2	2				
<b>Тефтели (№ 279-2005)</b>	<b>100</b>			<b>13,6</b>	<b>15,4</b>	<b>12,8</b>	<b>245</b>
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		63,5	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				
<b>ИЛИ фрикадельки полуфабрикат промышленного производства</b>	<b>100</b>						
фрикадельки (полуфабрикат промышленного производства)		118	118				
масло растительное		2	2				
<b>Соус сметанно-томатный (№331-2005)</b>	<b>25</b>			<b>0,5</b>	<b>4,9</b>	<b>1,8</b>	<b>54</b>
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				
<b>Макаронные изделия отварные (№203-2005)</b>	<b>180</b>			<b>7,1</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	<b>256</b>
макаронные изделия		63	63				
масло сливочное		7	7				
соль йодированная		1	1				
<b>Компот из свежих яблок (№585-1996)</b>	<b>200</b>			<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>13,40</b>	<b>57</b>
яблоки свежие		50	45				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		178	178				
Хлеб пшеничный	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>	<b>595</b>			<b>26,5</b>	<b>29,3</b>	<b>105,2</b>	<b>774,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 12								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,70</b>	<b>2,20</b>	<b>1,80</b>	<b>30</b>
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		47,5	38				
	масло растительное		2,2	2,2				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	<b>ИЛИ Подгарнировка из моркови припущенной (№ 136-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,50</b>	<b>1,30</b>	<b>2,80</b>	<b>26</b>
	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				
	<b>Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004)</b>	<b>100</b>			<b>11,80</b>	<b>14,60</b>	<b>12,30</b>	<b>243</b>
	курица потрошенная 1 категории		194	94				
	ИЛИ окорочок куриный с кожей		101	94				
	ИЛИ бедро куриное с кожей		101	94				
	ИЛИ грудка куриная (на кости)		100	94				

ИЛИ филе куриное замороженное		99	94					
масло растительное		0,8	0,8					
масло сливочное		2	2					
молоко питьевое		37,5	37,5					
мука пшеничная		5	5					
соль йодированная		0,8	0,8					
<b>Пюре картофельное (№520-2004)</b>	<b>180</b>			<b>3,90</b>	<b>5,10</b>	<b>26,5</b>	<b>170</b>	
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 молокка		24,3	24,3					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
<b>Отвар из плодов шиповника (№705 - 2004)</b>	<b>200</b>			<b>0,20</b>	<b>1,80</b>	<b>15,10</b>	<b>68</b>	
плоды шиповника сушеные		20	20					
сахар-песок		9	9					
вода питьевая		200	200					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>	
<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>	
<b>Итого</b>	<b>580</b>			<b>21,2</b>	<b>24,3</b>	<b>82,9</b>	<b>646,0</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>						<b>ЭЦ, ккал</b>
		<b>Вес блюда</b>	<b>Брутто , г</b>	<b>Нетто, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Угл, г</b>	
<b>День 13</b>								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Горошек консервированный (после термической обработки)</b>	<b>30</b>			<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>12</b>
	горошек консервированный		47	30				
	<b>ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)</b>	<b>60</b>			<b>0,7</b>	<b>3,10</b>	<b>2,30</b>	<b>41</b>
	помидоры свежие парниковые		62	60				
	или огурцы свежие парниковые		62	60				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,2	0,2				

<b>Гуляш из рыбы (№375-2004)</b>	<b>100</b>			<b>13,4</b>	<b>12,00</b>	<b>5,60</b>	<b>185</b>
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 костей)		83	61				
ИЛИ филе минтая		72	61				
мука пшеничная		3	3				
масло растительное		4	4				
соль йодированная		0,5	0,5				
<i>соус</i>			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				
<b>Рис припущенный (№305-2005)</b>	<b>180</b>			<b>4,3</b>	<b>5,2</b>	<b>45,7</b>	<b>229</b>
крупа рисовая		63	63				
вода питьевая		132	132				
масло сливочное		6	6				
соль		0,7	0,7				
<b>Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)</b>	<b>200</b>			<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>9,60</b>	<b>41</b>
ягоды замороженные		8	8				
чай заварка		1	1				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		9	9				
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>	<b>670</b>			<b>23,6</b>	<b>18,3</b>	<b>99,9</b>	<b>649,0</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 14								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)</b>	<b>30</b>			<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,51</b>	<b>5</b>
	огурцы консервированные		50	30				
	<b>Фрикадельки из кур (№ 297-2005)</b>	<b>100/5</b>			<b>16,1</b>	<b>18,8</b>	<b>8,8</b>	<b>251</b>
	курица I 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				
	<b>Гречка отварная (№302-2005)</b>	<b>180</b>			<b>6,80</b>	<b>5,6</b>	<b>37,8</b>	<b>230</b>
	крупа гречневая		73	73				
	вода питьевая		108	108				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		1	1				
	<b>Кисель из свежих ягод (№342-2005)</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>23,70</b>	<b>97</b>
	ягоды замороженные		23	23				
	вода питьевая		185	185				
	сахар-песок		15	15				
	крахмал картофельный		8	8				
	<b>ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)</b>	<b>200</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>29,00</b>	<b>110</b>
	сок плодовый		100	100				
	вода питьевая		100	100				
	сахар-песок		6	6				
	крахмал картофельный		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
	<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>		<b>575</b>			<b>27,9</b>	<b>25,1</b>	<b>98,0</b>	<b>718,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 15								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Свекла отварная с огурцом (№ 55-2005)</b>	<b>60</b>			<b>0,7</b>	<b>3,1</b>	<b>10,9</b>	<b>45</b>
	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				
	<b>Печень, тушенная в соусе (№261-2005)</b>	<b>100</b>			<b>11,9</b>	<b>10,5</b>	<b>9,60</b>	<b>195</b>
	печень говяжья		87	71				
	мука пшеничная		3	3				
	<i>масса полуфабриката</i>			74				
	масло растительное		5	5				
	<i>масса жареной печени</i>			50				
	<i>соус (№333-2005)</i>			50				
	сметана		11	11				
	мука пшеничная		3,3	3,3				
	вода питьевая		33,3	33,3				
	<i>масса белого соуса</i>			33,3				
	лук репчатый		11,9	10				
	масло сливочное		0,8	0,8				
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5				
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
	соль йодированная		0,9	0,9				

<b>ИЛИ Гуляш (№437-2004)</b>	<b>100</b>			<b>11,6</b>	<b>15,4</b>	<b>5,70</b>	<b>215</b>
говядина I категории		107	79				
или говядина полуфабрикат		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
масло растительное		3	3				
лук репчатый		11,9	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
мука пшеничная		3	3				
соль йодированная		0,9	0,9				
<b>Пюре картофельное (№520-2004)</b>	<b>180</b>			<b>3,90</b>	<b>5,10</b>	<b>26,5</b>	<b>170</b>
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				
<b>Компот из кураги (№638-2004)</b>	<b>200</b>			<b>0,90</b>	<b>0,06</b>	<b>23,00</b>	<b>85</b>
курага		20	20				
сахар-песок		10	10				
вода питьевая		185	185				
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>	<b>600</b>			<b>22,0</b>	<b>19,4</b>	<b>97,2</b>	<b>630,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
		Неделя 3						
День 16								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Поджаривка из зеленого горошка с луком (№10-2014)</b>	<b>40</b>			<b>1</b>	<b>2,10</b>	<b>2,20</b>	<b>33</b>
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		56	36				
	масло растительное		2	2				
	лук репчатый		2,4	2				
	<b>Плов из мяса птицы (№291 - 2005)</b>	<b>230</b>			<b>17,50</b>	<b>18,00</b>	<b>63,00</b>	<b>430</b>
	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				
	с 01.01. - 25%		60	45				
	лук репчатый		17,8	15				
	масло растительное		7	7				
	соль йодированная		1	1				
	<b>Какао с молоком (№382-2005)</b>	<b>200</b>			<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>21,4</b>	<b>131</b>
	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				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
	<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>1,8</b>	<b>0,48</b>	<b>15,6</b>	<b>80</b>
<b>Итого</b>		<b>530</b>			<b>27,56</b>	<b>24,78</b>	<b>121,60</b>	<b>769,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 17								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Рагу овощное с мясом (№143-2005)</b>	<b>250</b>			<b>18,50</b>	<b>22,05</b>	<b>29,60</b>	<b>352</b>
	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 свежемороженная припущенная		53	53				
	лук репчатый		35	29				
	капуста белокочанная		89	71				
	масло растительное		10	10				
	мука пшеничная		1,1	1,1				
	сметана		10	10				
	соль йодированная		1,7	1,7				
	<b>Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
	<b>Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)</b>	<b>200</b>			<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>9,60</b>	<b>41</b>
	ягоды замороженные		8	8				
	чай заварка		1	1				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		9	9				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
	<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>		<b>610</b>			<b>23,54</b>	<b>23,12</b>	<b>76,20</b>	<b>575,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 18								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Икра из свеклы (№78-2004)</b>	<b>60</b>			<b>1,1</b>	<b>3,1</b>	<b>6</b>	<b>57</b>
	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				
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (№232 - 2005)</b>	<b>100/20</b>			<b>19,1</b>	<b>9,6</b>	<b>9,80</b>	<b>224</b>
	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				
	ИЛИ минтай потрошенный 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)	180			4,3	5,2	45,7	229
крупа рисовая		63	63				
вода питьевая		132	132				
масло сливочное		6	6				
соль		0,7	0,7				
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	40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
<b>Итого</b>	<b>620</b>			<b>29,3</b>	<b>20,3</b>	<b>103,8</b>	<b>710,0</b>

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)	40			0,4	2	0,9	24
огурцы консервированные (без уксуса)		66,8	40				
лук репчатый (бланшированный)		3,5	2,9				
масло растительное		2	2				
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>		<i>30</i>				
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				
<b>ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным</b>	<b>100/30</b>					
котлеты п/ф	122	122				
масло растительное	5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>		<i>30</i>				
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				
	<b>Макаронные изделия отварные (№203-2005)</b>	<b>180</b>			<b>7,1</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	<b>256</b>
	макаронные изделия		63	63				
	масло сливочное		7	7				
	соль йодированная		1	1				
	<b>Компот из свежих яблок (№585-1996)</b>	<b>200</b>			<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>13,40</b>	<b>57</b>
	яблоки свежие		50	45				
	сахар-песок		9	9				
	вода питьевая		178	178				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
	<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>		<b>610</b>			<b>27,8</b>	<b>27,5</b>	<b>105,6</b>	<b>749,0</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>						
		<b>Вес блюда</b>	<b>Брутто, г</b>	<b>Нетто, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Угл, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>
<b>День 20</b>								
<b>Горячий завтрак</b>								
	<b>Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)</b>	<b>40</b>			<b>0,70</b>	<b>2,20</b>	<b>1,80</b>	<b>30</b>
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		47,5	38				
	масло растительное		2,2	2,2				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	<b>ИЛИ Горошек консервированный (после термической обработки)</b>	<b>30</b>			<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>12</b>
	горошек консервированный		47	30				
	<b>Курица запеченная по-домашнему (№494-2004)</b>	<b>100</b>			<b>19,6</b>	<b>18,2</b>	<b>10,1</b>	<b>299,0</b>
	курица I категории		308	150				
	или окорочек куриный с кожей		160	150				
	или бедро куриное		160	150				
	или грудка куриная на кости		160	150				
	или филе куриное охлажденное		158	150				

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		5	5				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
чеснок свежий		0,5	0,3				
масло растительное		2,2	2,2				
соль йодированная		1,0	1,0				
<b>Пюре картофельное (№520-2004)</b>	<b>180</b>			<b>3,90</b>	<b>5,10</b>	<b>26,5</b>	<b>170</b>
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				
<b>Кисель из свежих ягод (№342-2005)</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>23,70</b>	<b>97</b>
ягоды замороженные		23	23				
вода питьевая		185	185				
сахар-песок		15	15				
крахмал картофельный		8	8				
<b>ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)</b>	<b>200</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>29,00</b>	<b>110</b>
сок плодовый		100	100				
вода питьевая		100	100				
сахар-песок		6	6				
крахмал картофельный		8	8				
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>95</b>
<b>Хлеб ржаной или ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>			<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>			<b>29,0</b>	<b>26,2</b>	<b>89,3</b>	<b>731,0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>			<b>29,0</b>	<b>26,2</b>	<b>89,3</b>	<b>731,0</b>