



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Новикова О.А.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 48
города Тюмени

А.Н. Панова



**Примерное циклическое 12-ти дневное меню
для горячих завтраков и обедов для питания детей в
возрасте с 7-11 лет
(в том числе для детей льготных категорий).**

Тюмень, 2026

Аннотация

Примерное 12-дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – горячие завтраки и обеды.

Нормы потребления рассчитаны для одноразового питания - 50-60 % 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)» Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения»

Примерное меню разработано в соответствии с вкусовыми предпочтениями детей.

Меню содержит информацию о составе блюд, суммарном объеме блюд за прием пищи, энергетической и пищевой ценности. Расчеты проведены внутри предприятия.

Меню разработано на основании Сборников технологических рецептов и в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.4282-26

В меню включено несколько вариантов блюд, вариативность необходима в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – «Хлебпродинформ», 2004;
- Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2005;
- Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2011;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Пермь: Уральский институт питания, 2004;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций – Москва, 2022;

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 согласно приложению № 11 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности» СанПин 2.3/2.4.4282-26, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Свинина постная;
- Полуфабрикаты мясные замороженные промышленного производства;
- Мясо птицы;
- Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные промышленного производства;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, разделанная на филе, конкретно для данного блюда;
- Полуфабрикаты рыбные промышленного производства замороженные;
- Овощи используются в очищенном виде (полуфабрикат), нормы рассчитаны в соответствии с сезонностью. Также следует учесть, что в меню включены овощи вакуумной сушки, технология сушки позволяет высушить овощи с коэффициентом 1 к 10, т.е. упаковка 12 г

сушёных овощей является полноценной заменой 120 г овощей, при этом в меню овощи либо овощные нарезки, закуски, салаты включены по 80 г. При сушке овощей используется высокоолеиновое масло и йодированная соль (0,5%). Включение в рацион сушеных овощей не противоречит действующим санитарным нормам, о чем имеется подтверждение Новосибирского НИИ гигиены Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей человека.

– В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде.

– При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использовано приложение № 11 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности» СанПин 2.3/2.4.4282-26. Не допускаются к реализации продукты, перечисленные в приложении № 6 СанПин 2.3/2.4.4282-26. 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 основных блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к супам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- 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 рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также 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 при раздаче должны иметь температуру не ниже 50 °С, напитки подаются тёплыми или охлаждёнными.

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;
- томатную пасту, 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.

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

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи, поступающие на пищеблок в очищенном виде нарезают непосредственно перед изготовлением и закладывают в кипящую воду, кожуру овощей, поступающих на пищеблок в неочищенном виде, 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.

Вторичная обработка овощей, предназначенных для приготовления первых, вторых блюд, после промывания в условиях цеха первичной обработки овощей, проводится в производственных ваннах вторичной обработки овощей в цехе вторичной обработки овощей. В случае его отсутствия – в условиях горячего цеха. При использовании вакуумированных очищенных овощей, после вскрытия вакуумной упаковки, овощи подвергаются вторичной обработке в цехе вторичной обработки овощей, в случае его отсутствия – в условиях горячего цеха. Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов. Очищенный картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов (при условии нанесения маркировки приготовления очищенных овощей с указанием даты и времени).

Отваренные для салатов и сырые обработанные овощи (целые) хранят в холодильнике «ГП» при температуре 4 ± 2 °С, срок годности в соответствии с технологическими картами (при условии нанесения маркировки приготовления отварных овощей и обработанных с указанием даты и времени).

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.

Обработка фруктов (сухофруктов), включая цитрусовые, ягод без последующей термической обработки проводится в следующей последовательности: сортировка, первичная обработка, вторичная обработка. Фрукты тщательно промыть под горячей водой в производственной ванне,

допускается их замачивание с добавлением пищевой соды или без нее. Сухофрукты на 10-15 минут замочить в холодной воде, после слить воду и промыть под проточной холодной водой. Ягоды моют маленькими порциями. Бруснику, смородину, малину и др. помещают в сито, промывают проточной водой. Вторичная обработка фруктов, включая citrusовые без термической обработки после промывания в условиях овощного цеха (цеха первичной обработки овощей) проводится в производственных ваннах холодного или, при его отсутствии, горячего цехов.

Хранение готовой пищи не допускается. Реализация готовых блюд в течение 2-х часов после приготовления.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.4282-26, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами используются следующие продукты:

№ п/п	Наименование продукта	Добавки, используемые для обогащения
1	Соль йодированная	Йод
2	Молоко обогащенное	Йод, селен
3	Молоко витаминизированное	Витамины А, В1, В6, С
4	Кисломолочные продукты	Витамины А, В1, В2, С
5	Какао Витошка (13 витаминов)	Витамины А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1, РР, В5, В9, В7
6	Какао Витошка (с витамином С)	Витамин С
7	Печенье Тюменочка	РР, В6, В1, В2, В9, железо, Витамин С
8	Творожок Растишка	Кальций, Витамин Д3
9	Хлеб Рябинушка	Витамины В1, В2, В6, В9, РР, железо, кальций
10	Хлеб Дарницкий	Витамины В1, В2, В6, В9, РР, железо, кальций
11	Хлеб Николаевский	Йод
12	Кисель витаминизированный Витошка	Вит А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1, РР, В5, В9, В7, бетакаротин

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется исключительно соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, а также во всех хлебобулочных изделиях и овощах вакуумной сушки.

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенного витаминами хлеба.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне- летний период с 01 апреля по конец мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПин 2.3/2.4.4282-26 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженого и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

При составлении фактического меню на день необходимо учитывать:

- Рациональное распределение пищи в течении дня.

- Разнообразие пищи. Исключить повторяемость основных блюд в течении 3-х дней. Вариативность необходима для того, чтобы не повторялось в течении недели.
- Суммарные объемы блюд по приемам пищи в соответствии с Приложением N 9. Таблица 3 СанПин 2.3/2.4.4282-26:

Показатели	7-11 лет
Завтрак	500 -700
Обед	700 - 900

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских и мучных изделий дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов, кондитерских и мучных изделий.

Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу суммарных объёмов блюд по приемам пищи (в граммах не менее)

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	21,75	183,80	174-2005
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		6,68	7,40	23,86	190,01	174-2005
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5		6,09	7,39	25,44	198,18	174-2005
крупа кукурузная	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5		5,73	7,34	25,15	191,06	174-2005
крупа рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	200/2/5		6,10	7,60	21,75	183,80	174-2005
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
фрукты и/или ягоды сублимационной сушки	2,00	2,00					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200		6,36	7,40	23,53	191,70	174-2005
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					

ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	200/5		5,02	6,90	21,55	171,31	350-2022
крупa пшеничная	15,00	15,00					
крупa кукурузная	15,00	15,00					
молоко питьевое	102,00	102,00					
вода питьевая	133,00	133,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Блинчики с джемом или сгущённым молоком	50/15		20,78	2,49	25,92	148,91	728-2004
мука пшеничная высшего сорта	18,70	18,70					
молоко питьевое	16,80	16,80					
вода питьевая	30,00	30,00					
яйцо	3,70	3,70					
сахар	1,10	1,10					
масло растительное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	15,50	15,00					
или молоко сгущенное с сахаром	15,50	15,00					
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	50		3,67	8,60	15,61	150,92	728-2004
блинчики без начинки быстрозамороженные	60,00	60,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	15,50	15,00			10,20	40,80	
или молоко сгущенное с сахаром	15,50	15,00	1,05	1,28	8,40	49,50	
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	70		2,82	5,80	18,93	160,24	728-2004
блинчики с фруктово-ягодной начинкой быстрозамороженные	71,43	70,00					
ИЛИ блинчики с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	71,43	70,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	2,00	2,00					
ИЛИ Оладьи	40		3,45	3,44	15,70	108,12	733-2004
мука пшеничная	18,10	18,10					
яйцо	5,5	5,5					
молоко питьевое	25,6	25,6					
или кефир	25,6	25,6					
сахар	2,25	2,25					
соль йодированная	0,05	0,05					
сода пищевая	0,05	0,05					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	15,50	15,00			10,20	40,80	
или молоко сгущенное с сахаром	15,50	15,00	1,05	1,28	8,40	49,50	
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	40						
оладьи полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	52,00	50,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	15,50	15,00					
или молоко сгущенное с сахаром	15,50	15,00					
ИЛИ Оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства	50		3,02	2,93	24,52	134,83	
оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	55,00	55,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					

ИЛИ Сэндвич с варёной сгущённой	60		3,30	6,80	31,50	202,50	
Сэндвичи с варённой сгущённой полуфабрикат промышленного производства	60,00	60,00					
масло растительное	0,5	0,5					
Кофейный напиток с молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94	692-2004
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
сахар	6,00	6,00					
ИЛИ Цикорий с молоком	200		3,16	2,50	11,9	85,80	692-2004
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00					
молоко питьевое	100,00	100,00					
вода питьевая	109,00	109,00					
сахар	6,00	6,00					
Кондитерское изделие для детского питания (мармелад, зефир, конфеты)	12		0,24	1,44	5,64	34,80	
Творог обогащенный для детского питания	45		2,88	1,58	5,31	46,80	
Хлеб пшеничный	20		1,60	0,26	10,40	50,40	
Итого за завтрак	537		35,47	16,37	80,90	563,65	
Обед							
Огурцы свежие	60		0,39	0,07	1,88	9	19-2011
огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Помидоры свежие порционно	60		0,53	0,12	1,61	10,8	19-2011
томаты свежие	60,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Огурцы консервированные	60				1,8	7,2	101-2004
огурцы консервированные (без уксуса)	118	60					
ИЛИ Горошек консервированный	60		1,2		5,4	26,4	101-2004
горошек консервированный (после термической обработки)	93,00	60,00					
ИЛИ Морковные палочки	70		0,91	0,07	4,83	23,59	49-2004
морковь свежая очищенная	70	70					
Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с гренками	250/10		8,79	8,67	24,29	214,43	229-2022
капуста цветная замороженная	44,00	44,00					
морковь свежая очищенная	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	125,00	125,00					
сыр	5,20	5,00					
вода питьевая	143,00	143,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
хлеб пшеничный	18,75	18,75					
ИЛИ Суп - пюре из тыквы	250/10		4,50	5,00	24,68	163,03	228-2022
тыква свежая	65,00	65,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
морковь свежая очищенная	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	8,00	8,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	38,00	38,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
хлеб пшеничный	18,75	18,75					

Котлеты или биточки из мяса птицы	90		12,32	5,01	16,9	189	499-2004
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	7,00	7,00					
сухари панировочные	6,00	6,00					
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	90		12,31	7,49	15,9	201,14	
котлеты п/ф (филе грудки цыпленка-бройлера, вода, масло растительное, сухари панировочные, соль)	96,00	96,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	80/20		13,50	3,08	24,10	195,11	500-2004
филе грудки куриное	60,00	59,50					
рис крупа	12,00	12,00					
вода питьевая	7,00	7,00					
лук репчатый свежий очищенный	12,00	12,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
мука пшеничная	6,00	6,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса Ёжиков в панировке		98,00					
соус томатный		20,00					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства	80/20		12,31	7,49	15,90	201,14	
п/ф "Ёжики" из мяса птицы (филе грудки куриное, крупа рис, лук репчатый, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соус томатный		20,00					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ наггетсы из мяса птицы	90		12,32	16,72	9,36	237,2	499-2004
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухари панировочные	6,00	6,00					
или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства	90,00		10,36	13,32	19,08	238,60	
п/ф наггетсы из мяса птицы (филе грудки куриное, хлеб пшеничный, лук, соль)	113,00	113,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Фрикассе из мяса птицы	90		14,87	9,25	4,20	160,17	493-2004

филе куриное	73,08	62,64					
сметана 10%	16,88	16,88					
укроп свежий	1,47	1,13					
лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
вода	40,00	40,00					
масло растительное	0,90	0,90					
масло сливочное	5,63	5,63					
мука пшеничная	2,50	2,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Жульен с мясом птицы	90		14,34	7,70	4,20	144,23	590-2022
филе куриное	73,08	62,64					
<i>масса запеченого мяса птицы</i>		<i>45,00</i>					
мука пшеничная	2,60	2,60					
молоко питьевое	52,00	52,00					
масло сливочное	2,60	2,60					
чеснок свежий	0,60	0,60					
или чеснок сушеный	0,20	0,20					
соль йодированная	0,15	0,15					
<i>масса соуса</i>		<i>45,00</i>					
зелень свежая	1,10	0,80					
Макаронные изделия отварные	150		6,71	4,89	45,84	255,80	516-2004
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным (180/5)	180/5		13,55	36,63	43,57	393,10	897-2022
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным (180/20)	180/20		14,16	35,50	44,50	389,18	897-2022
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
йогурт натуральный	20						
ИЛИ Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром	195		20,66	8,69	39,87	320,10	596-2022
филе куриное	65,21	62,64					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	2,10	2,10					
<i>масса тушеного фарша с луком</i>		<i>45,00</i>					
сыр "Российский"	10,20	10,00					
томатная паста	4,10	4,10					

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

второй день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	20/10		1,72	7,75	9,48	114,6	1-2004
хлеб пшеничный тостовый	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	17/8,75		1,5	6,73	6,8	92	1-2004
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Жаркое с мясом птицы	250		7,80	5,90	28,50	239,00	598-2022
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		50,00					
картофель свежий очищенный	142,30	142,30					
масло растительное	0,70	0,70					
томатная паста	6,70	6,70					
морковь свежая очищенная	30,90	30,90					
лук репчатый очищенный	22,80	22,80					
вода питьевая	180,00	180,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Шурпа с мясом птицы	250		7,02	10,70	22,83	256,75	598-2022
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		50,00					
картофель свежий очищенный	108,80	108,80					
масло растительное	5,70	5,70					
морковь свежая очищенная	46,60	46,60					
лук репчатый очищенный	23,00	23,00					
вода питьевая	233,00	233,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
Какао-напиток молочный витаминизированный	200		4,32	3,45	9,98	91,70	693-2004
какао-порошок витаминизированный	3,00	3,00					
сахар	5	5					
молоко питьевое	120,00	120,00					
вода питьевая	100,00	100,00					
Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	90		2,70	13,50	18,90	204,00	
ИЛИ Мороженое фруктовое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	70		0,11	0,21	18,20	84,00	
ИЛИ Молоко питьевое обогащенное	80		2,32	2,50	8,50	67,30	
Хлеб ржаной	20		1,76	0,68	8,16	47,00	

Итого за завтрак	575		18,30	31,28	75,02	696,30	
Обед							
Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		0,1	3	1,3	32,6	40-2004
капуста белокочанная свежая (до 01.03)	70	56					
морковь свежая очищенная	7,5	7,5					
масло растительное	3	3					
сахар	0,7	0,7					
кислота лимонная	0,15	0,15					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ капуста квашеная с маслом	60		1,05	3,06	2,7	44,4	45-2004
капуста квашеная	79,20	55,50					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,80	0,80					
ИЛИ Нарезка из свежих овощей	60		0,57	4	1,6	46,2	19-2011
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ салат из свеклы с картофелем и горошком консервированным	60		1,1	2,1	6,12	47,45	19-2011
свекла отварная	25,00	25,00					
картофель отварной	20,00	20,00					
горошек зеленый консервированный	17,05	11,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Горошек консервированный	60		1,2		5,4	26,4	101-2004
горошек консервированный (после термической обработки)	93,00	60,00					
Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)	240		11,56	8,80	12,05	173,96	
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	40,00						
картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	240		11,71	8,83	12,48	176,84	
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	40,00						
картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
томаты свежие	16,32	16,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	240		10,94	7,17	12,09	157,03	
филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00					
филе трески без кости с/м	27,72	25,00					
масса отварной рыбы	40,00						
картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					

морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
или Уха "По - корельски" с зеленью (200/40/1)	240,00		15,80	11,97	20,12	255,32	
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
<i>масса отварной рыбы</i>	<i>40,00</i>						
картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло подсолнечное	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00					
молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Котлета мясная по-домашнему	90		13,02	13,76	7,94	210	271-2005
свинина мясная	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
<i>масса полуфабриката</i>		<i>108,00</i>					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27	282 - 2011
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	90		12,02	11,36	11,48	212,21	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченные с соусом сметанно-томатным	90		10,17	11,26	13,16	194,70	286 - 2011
свинина мясная	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
<i>соус сметанно-томатный</i>	<i>10</i>						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					

вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	90		11,16	11,64	11,13	194,77	
п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	10						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
Гречка отварная рассыпчатая	150		5,9	4,75	30,67	190,60	168 - 2011
крупa гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	120,00	120,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ гречка по-купечески с мясом	50/200		21,09	19,64	33,42	396,50	4-8 - 2001
говядина	92	79					
масло растительное	2,20	2,20					
соль йодированная	0,70	0,70					
масса тушеного мяса	50						
крупa гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	210		21,25	15,96	34,38	368,31	4-8-2001
говядина	92	79					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масса тушеного мяса	50						
крупa гречневая	47,00	47,00					
морковь свежая очищенная	16,70	16,70					
лук репчатый очищенный	16,70	16,70					
масло подсолнечное	1,10	1,10					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ гречка по-купечески с мясом птицы	50/200		20,32	9,38	33,42	350,43	4-8 - 2001
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы	50,00						
крупa гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Напиток из сухофруктов	200		0,46	0,02	14,91	61,78	639-2004
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,73	57,60	846-2022
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/10/15		5,6	11,44	9,79	163,2	3-2005
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
ИЛИ масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр "Голландский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр "Российский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр плавленый в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
ИЛИ Тост с сыром	17/14,5		5,3	4,05	8,99	93,65	3-2005
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
ИЛИ хлеб ржаной	17,00	17,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ сыр плавленый в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
Масло сливочное порционно	8,75		0,09	6,34	0,12	57,93	18-2022
масло сладко-сливочное	8,75	8,75					
ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке	10		0,1	7,25	0,14	66,1	18-2022
масло сладко-сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным и сыром	17/8,75/14,5		5,38	10,39	9,12	151,58	3-2005
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
или хлеб ржаной	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5		6,92	7,74	29,78	218,00	174-2005
крупа рис круглозерный	14,41	14,41					
крупа пшено	14,41	14,41					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5		6,81	7,86	24,31	198,18	350-2022
крупа пшено	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	200/5		5,02	6,90	21,55	171,31	350-2022

крупa пшеничная	15,00	15,00					
крупa кукурузная	15,00	15,00					
молоко питьевое	102,00	102,00					
вода питьевая	133,00	133,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5		6,09	7,39	25,44	198,18	174-2005
крупa кукурузная	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5		5,73	7,34	25,15	191,06	174-2005
крупa рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		6,68	7,40	23,86	190,01	174-2005
крупa пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200		6,36	7,40	23,53	191,70	174-2005
крупa ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Чай с шиповником	200		0,20	0,08	7,90	32,61	391 - 2011
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	200				4,00	16,01	391 - 2011
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	160,00		4,8	4,00	17,60	124,80	698-2004
кисломолочный напиток	160,00	160,00					
Хлеб пшеничный	20		1,62	0,52	11,08	55,40	
Итого за завтрак	620,25		19,14	23,78	76,15	594,01	
Обед							
Помидоры свежие порционно с маслом растительным	60		0,49	4,11	1,51	46,08	19-2011
томаты свежие	57,00	56,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Огурцы свежие с маслом	60		0,37	3,81	1,76	42,19	19-2004

огурцы свежие	57,38	56,25					
соль йодированная	0,23	0,23					
масло растительное	3,75	3,75					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	60		1,2		5,4	26,4	101-2004
кукуруза замороженная (зерно)	60,00	60,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,60	60,00					
Суп лапша с курицей с зеленью	250/20		9,79	12,05	13,80	203,75	242-2022
тушка цыпленка-бройлера	46,00	42,00					
картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
вода питьевая	225,00	225,00					
масло растительное	5,00	5,00					
макаронные изделия	8,00	8,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Рыба запеченная	90		13,61	10,38	3,39	201,00	444-2022
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	120,77	108,90					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	139,28	123,00					
или филе рыбное тресковых пород на коже	136,00	108,90					
мука пшеничная	5,00	5,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Рыба припущенная	90		13,32	12,44	0,49	199,33	459-2022
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	120,77	108,90					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	139,28	123,00					
или филе рыбное тресковых пород на коже	136,00	108,90					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Рыба, запеченная в омлете	90		11,9	10,22	1,62	173,81	454--2022
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	92,37	83,3					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	106,16	93,75					
или филе рыбное тресковых пород на коже	104,03	83,3					
мука пшеничная высшего сорта	2,15	2,15					
яйцо куриное	15,23	15,23					
масло растительное	7,62	7,62					
соль йодированная	0,39	0,39					
ИЛИ Рыба, запеченная со сметаной	90		13,69	14,99	5,84	213,25	454--2022
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	92,37	83,3					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	106,16	93,75					
или филе рыбное тресковых пород на коже	104,03	83,3					
мука пшеничная высшего сорта	3,9	3,9					
сметана	25,7	25,7					
лук репчатый очищенный	25,7	25,7					
масло растительное	11,6	11,6					
соль йодированная	0,5	0,5					
ИЛИ Рыба, тушеная в томате с овощами	100		13,4	12,00	5,60	185	375-2004
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	68,93	61					

или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
мука пшеничная	3	3					
масло растительное	4	4					
соль йодированная	0,5	0,5					
<i>соус</i>		<i>50</i>					
лук репчатый очищенный	10	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,2	3,2					
морковь свежая очищенная	18	18					
масло растительное	4	4					
мука пшеничная	2	2					
соль йодированная	0,4	0,4					
Пюре картофельное	180		3,97	4,94	26,26	166,52	520-2004
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Картофель запеченный	180		4,03	2,18	32,86	167,65	259-2004
картофель свежий очищенный	202,00	202,00					
или дольки пастеризованные	202,00	202,00					
или шарики пастеризованные	202,00	202,00					
масло растительное	1,15	1,15					
соль йодированная	0,46	0,46					
ИЛИ Картофель отварной	180		3,77	5,09	30,30	182,45	518-2004
картофель свежий очищенный	186,00	186,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Картофель тушеный	180		4,03	5,06	30,21	183,56	518-2004
картофель свежий очищенный	156,00	156,00					
морковь свежая очищенная	42,00	42,00					
лук репчатый очищенный	22,00	22,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ запеканка картофельная с рыбой	200/50		17,79	10,23	41,07	327,64	381-2004
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,80	60,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
картофель свежий очищенный	200,00	200,00					
лук репчатый очищенный	14,00	14,00					
сухарь панировочный	5,00	5,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
Напиток из сухофруктов	200		0,46	0,02	14,91	61,78	639-2004
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,73	57,60	846-2022
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	200		0,56	0,13	14,16	60,82	704-2004
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

		Первая неделя			

Четвертый день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	20/10		1,72	7,75	9,48	114,6	1-2004
хлеб пшеничный тостовый	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	17/8,75		1,5	6,73	6,8	92	1-2004
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Суп молочный с крупой	200		5,70	5,69	14,90	137,68	161-2004
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
крупa рисовая	12,00	12,00					
или крупa манная	12,00	12,00					
или хлопья злаковые	12,00	12,00					
или крупa ячневая	16,00	16,00					
или пшено	16,00	16,00					
масло сливочное	2,00	2,00					
сахар	1,60	1,60					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	60,00	60,00					
Блинчики с джемом или сгущённым молоком	50/15		20,78	2,49	25,92	148,91	728-2004
мука пшеничная высшего сорта	18,70	18,70					
молоко питьевое	16,80	16,80					
вода питьевая	30,00	30,00					
яйцо	3,70	3,70					
сахар	1,10	1,10					
масло растительное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	15,50	15,00					
или молоко сгущенное с сахаром	15,50	15,00					
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	50		3,67	8,60	15,61	150,92	728-2004
блинчики без начинки быстрозамороженные	60,00	60,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	15,50	15,00			10,20	40,80	
или молоко сгущенное с сахаром	15,50	15,00	1,05	1,28	8,40	49,50	
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	70		2,82	5,80	18,93	160,24	728-2004
блинчики с начинкой быстрозамороженные	71,43	70,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	2,00	2,00					
ИЛИ Оладьи	40		3,45	3,44	15,70	108,12	733-2004
мука пшеничная	18,10	18,10					
яйцо	5,5	5,5					
молоко питьевое	25,6	25,6					

или кефир	25,6	25,6					
сахар	2,25	2,25					
соль йодированная	0,05	0,05					
сода пищевая	0,05	0,05					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	15,50	15,00			10,20	40,80	
или молоко сгущенное с сахаром	15,50	15,00	1,05	1,28	8,40	49,50	
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	40						
оладьи полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	52,00	50,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	15,50	15,00					
или молоко сгущенное с сахаром	15,50	15,00					
ИЛИ Оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства	50		3,02	2,93	24,52	134,83	
оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	55,00	55,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
ИЛИ Сэндвич с варёной сгущёнкой	60		3,30	6,80	31,50	202,50	
Сэндвичи с варёной сгущёнкой полуфабрикат промышленного производства	60,00	60,00					
масло растительное	0,5	0,5					
Чай "Ягодка"	200		0,08	0,04	4,62	18,79	391 - 2011
чай черный	0,50	0,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	216	216					
ягоды замороженные	10,00	10,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		0,47	0,40	9,80	47,00	
ИЛИ Фрукт сушеный	12						
Творог обогащенный для детского питания	45		2,88	1,58	5,31	46,80	
Хлеб пшеничный	20		1,62	0,52	11,08	55,40	
Хлеб ржаной	20		1,76	0,68	8,16	47,00	
Итого за завтрак	562,75		35,01	19,15	89,27	616,18	
Обед							
Горошек консервированный	60		1,2		5,4	26,4	101-2004
горошек консервированный (после термической обработки)	93,00	60,00					
ИЛИ Нарезка из свежих овощей	60		0,55	0,13	1,99	12,04	22-2004
томаты свежие	41,00	40,00					
или огурцы свежие	41,00	40,00					
перец сладкий свежий	26,00	20,00					
Суп картофельный с рисом, мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	250		4,12	7,69	20,62	168,48	134-2004
говядина 1 кат.	33,49	32,20					
картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа рисовая	5,00	5,00					
сметана 10%	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
паста томатная	3,00	3,00					
соль йодированная	0,60	0,60					

или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1)	250		5,59	8,50	22,21	188,89	132-2004
говядина 1 кат.	33,49	32,20					
крупа перловая	5,00	5,00					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
огурцы консервированные	29,25	15,00					
картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
сметана 10%	10,00	10,00					
Гуляш мясной	90		9,89	12,58	3,34	168,40	437-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масса тушеного мяса		40,00					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,88	1,88					
вода питьевая	40,00	40,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	90		9,86	11,9	3,16	161,45	433-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		40,00					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	90		10,17	12,59	4,62	174,06	433-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		40,00					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
Макаронные изделия отварные	150		6,71	4,89	45,84	255,80	516-2004
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00	707-2004
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	200				12,95	51,80	703-2004
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					

Сезон осенне-зимне-весенний

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Запеканка из творога	150		20,1	14,71	27,41	362	340-2004
творог	80,67	80,00					
молоко питьевое	42,00	42,00					
яйцо	23,00	23,00					
сахар	8,00	8,00					
крупа манная	14,20	14,20					
ванилин	0,10	0,10					
масло сливочное	2,00	2,00					
<i>масса теста</i>		<i>160,00</i>					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа манная	3,00	3,00					
<i>для смазки листа</i>		<i>8,00</i>					
<i>масса запеканки</i>		<i>150,00</i>					
ИЛИ Сырники из творога промышленного производства	180,00		24,66	15,66	30,96	363,42	358-2004
Сырники творожные промышленного производства	180,00	180,00					
Соус ягодный	50,00		0,25	0,13	17,47	72,77	
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	12,50	12,50					
кражмал	3,80	3,80					
вода питьевая	25,00	25,00					
ИЛИ Джем фруктовый	20,00		0,00	0,00	1,30	54,40	
джем фруктовый	20,20	20,00					
или джем фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт						
ИЛИ Молоко сгущенное	20,00		1,40	1,70	11,20	66,00	
молоко сгущенное	20,20	20,00					
или молоко сгущенное в индивидуальной упаковке	1 шт						
Чай черный с лимоном	200		0,06	0,01	4,21	18,39	391 - 2011
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
лимон свежий	8,00	7,00					
ИЛИ Чай черный с сахаром	200				4,00	16,01	391 - 2011
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кондитерское изделие	30		1,76	2,40	12,76	89,76	
ИЛИ печенье сдобное промышленного производства	30		1,76	2,40	12,76	89,76	
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		0,47	0,40	9,80	47,00	
Итого за завтрак	500		22,64	17,65	71,65	589,92	
Обед							
Огурцы свежие	60		0,39	0,07	1,88	9	19-2011
огурцы свежие	61,00	60,00					

ИЛИ Помидоры свежие порционно	60		0,53	0,12	1,61	10,8	19-2011
томаты свежие	60,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	60		1,2		5,4	26,4	101-2004
кукуруза замороженная (зерно)	60,00	60,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,60	60,00					
Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	230/20/10		6,70	11,35	10,88	175,90	114-2004
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		20,00					
свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
капуста свежая белокачанная	25,00	20,00					
картофель свежий очищенный	20,00	20,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
томатная паста	3,00	3,00					
сахар	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
кислота лимонная	0,12	0,12					
сметана 10%	10,00	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
ИЛИ Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной	230/20/10		8,33	11,65	12,86	191,98	217-2022
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		20,00					
свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
капуста свежая белокачанная	25,00	20,00					
картофель свежий очищенный	9,00	9,00					
крупа фасоль	9,00	9,00					
морковь свежая очищенная	13,00	13,00					
лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
томатная паста	1,00	1,00					
сахар	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
кислота лимонная	0,12	0,12					
сметана 10%	10,00	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
ИЛИ Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250/20/10		6,66	11,57	8,89	168,11	124-2004
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		20,00					
картофель свежий очищенный	30,00	30,00					
капуста свежая белокачанная	50,00	40,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
лавровый лист	0,01	0,01					
сметана 10 %	10,00	10,00					
Тефтели рыбные	90		15,12	11,67	18,49	239,54	394-2004
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,13	59,40					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	70,10	59,40					

крупа рис	8,00	8,00					
хлеб пшеничный	12,60	12,60					
молоко питьевое	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	12,60	12,60					
мука пшеничная высшего сорта	7,00	7,00					
масло растительное	7,00	7,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	90,00		10,64	10,20	15,68	222,30	
тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства (филе рыбное, крупа рис, хлеб пшеничный, молоко питьевое, лук репчатый, мука пшеничная, смесь специй натуральтная)	106,00	106,00					
масло растительное	7,00	7,00					
ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	90		13,29	18,98	6,31	222,00	388-2004
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	66,67	59,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	69,62	59,00					
яйцо	18,00	18,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
сухарь панировочный	12,00	10,00					
соль йодированная	1,10	1,10					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	90		13,29	18,99	6,11	249,22	
котлеты п/ф (филе рыбное, вода питьевая, масло растительное, сухари панировочные, сухой яичный меланж (яйцо), смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,40	1,40					
Рис припущенный с овощами	150		3,85	5,02	45,21	201,76	512-2004
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		125,00					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		25,00					
ИЛИ Рис припущенный	150		4,26	3,83	41,35	199,24	512-2004
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	150		4,7	3,16	43,77	205,62	382-2022
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
Напиток из сухофруктов	200		0,46	0,02	14,91	61,78	639-2004
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,73	57,60	846-2022

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

	Первая неделя				

Шестой день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	20/10		1,72	7,75	9,48	114,6	1-2004
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
или хлеб ржаной	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	17/8,75		1,5	6,73	6,8	92	1-2004
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Омлет запеченный с сыром	150		17,13	18,02	2,46	241,77	340-2004
яйцо	106,00	106,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	44,00	44,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		157,00					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный	150		15,68	19,66	2,6	251,53	340-2004
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		157,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами	150		16,99	17,84	2,67	240,55	340-2004
яйцо	104,5	104,5					
помидоры свежие	10,20	10,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	42,75	42,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		157,00					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150		15,69	19,69	2,61	251,58	340-2004
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		157,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Чай с шиповником	200		0,20	0,08	7,90	32,61	391 - 2011
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	200				4,00	16,01	391 - 2011
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					

вода питьевая	216	216					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	160,00		4,8	4,00	17,60	124,80	698-2004
кисломолочный напиток	160,00	160,00					
Хлеб пшеничный	20		1,62	0,52	11,08	55,40	
Хлеб ржаной	20		1,76	0,68	8,16	47,00	
Итого за завтрак	575,75		27,23	31,05	56,68	616,18	
Обед							
Огурцы свежие с маслом	60		0,46	3,05	0,9	34,5	19-2011
огурцы свежие парниковые	60,90	58,00					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Помидоры свежие порционно с маслом растительным	60		0,49	4,11	1,51	46,08	19-2011
томаты свежие	57,00	56,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	60		0,99	3,10	3,86	47,87	60-2022
капуста белокочанная (до 01.03)	79	49					
морковь свежая очищенная	8	8					
сахар	1	1					
кислота лимонная	0,18	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,18	0,18					
ИЛИ Огурцы консервированные	60				1,8	6	101-2004
огурцы консервированные (без уксуса)	100,2	60					
Суп картофельный с макаронами с мясом свинины и зеленью	250		7,07	10,67	16,31	191,96	140-2004
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		20,00					
картофель свежий очищенный	45,00	45,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
макаронные изделия	10,00	10,00					
томат свежий	10,20	10,00					
или паста томатная	4,00	4,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
масло подсолнечное	5,00	5,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода питьевая	188,00	188,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Печень "По-строгановски"	90		10,88	8,34	6,59	145,67	431-2004
печень говяжья	68,724	56,80					
мука пшеничная высшего сорта	3,8	3,80					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеной печени		40,00					
сметана	12,00	12,00					
паста томатная	2,40	2,40					
вода питьевая	38,00	38,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
ИЛИ говядина тушеная в сметане со сладким перцем болгарским	90		13,01	13,93	5,11	197,44	498-2022
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
масло растительное	0,88	0,88					
масса тушеного мяса		40,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,00	1,00					
сметана	18,75	18,75					
вода питьевая	13,00	13,00					
перес сладкий болгарский свежий	24,30	18,75					

укроп свежий	0,85	0,63					
чеснок свежий	0,80	0,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
ИЛИ Азу "По-новому" из говядины	90		12,22	12,67	3,93	178,35	498-2022
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного мяса		40,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,50	1,50					
огурцы консервированные	31,69	16,25					
вода питьевая	40,00	40,00					
паста томатная	2,50	2,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
ИЛИ Котлеты, биточки из говядины	90		16,43	15,25	15,49	265,49	271-2005
говядина	75,71	68,14					
молоко питьевое	7,70	7,70					
хлеб пшеничный	15,43	15,43					
яйцо	7,70	7,70					
лук репчатый очищенный	7,70	7,70					
соль йодированная	0,51	0,51					
масло растительное	2,57	2,57					
сухарь панировочный	9,00	9,00					
масса полуфабриката		118,00					
Пюре картофельное	180		3,97	4,94	26,26	166,52	520-2004
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Картофель запеченный	180		4,03	2,18	32,86	167,65	259-2004
картофель свежий очищенный	202,00	202,00					
или дольки пастеризованные	202,00	202,00					
или шарики пастеризованные	202,00	202,00					
масло растительное	1,15	1,15					
соль йодированная	0,46	0,46					
ИЛИ Картофель отварной	180		3,77	5,09	30,30	182,45	518-2004
картофель свежий очищенный	186,00	186,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Картофель тушеный	180		4,03	5,06	30,21	183,56	518-2004
картофель свежий очищенный	156,00	156,00					
морковь свежая очищенная	42,00	42,00					
лук репчатый очищенный	22,00	22,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Запеканка картофельная с мясом говядины	200		15,90	15,27	13,90	329,00	292-2022
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
картофель свежий очищенный	170,60	170,60					
лук репчатый очищенный	11,20	11,20					
масло сливочное	5,00	5,00					
масло растительное	0,60	0,60					
сухари панировочные	4,30	4,30					
соль йодированная	0,90	0,90					
Напиток из ягод	200		0,15	0,10	10,16	43,50	701-2004
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	0,20					

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Седьмой день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Тост с сыром	17/8,75/14,5		5,3	4,05	8,99	93,65	3-2005
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
или хлеб ржаной	17,00	17,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ сыр "Голландский"	15,37	14,50					
Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	21,75	183,80	174-2005
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	200/2/5		6,10	7,60	21,75	183,80	174-2005
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
фрукты и/или ягоды сублимационной сушки	2,00	2,00					
ИЛИ Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5		6,92	7,74	29,78	218,00	174/2005
крупа рис круглозерный	14,41	14,41					
крупа пшено	14,41	14,41					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		6,68	7,40	23,86	190,01	174-2005
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200		6,36	7,40	23,53	191,70	174-2005
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					

сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Оладьи	40		3,45	3,44	15,70	108,12	733-2004
мука пшеничная	18,10	18,10					
яйцо	5,5	5,5					
молоко питьевое	25,6	25,6					
или кефир	25,6	25,6					
сахар	2,25	2,25					
соль йодированная	0,05	0,05					
сода пищевая	0,05	0,05					
масло растительное	1,0	1,0					
масло сливочное	1,0	1,0					
<i>джем фруктово-ягодный</i>	<i>15,50</i>	<i>15,00</i>			10,20	40,80	
<i>или молоко сгущенное с сахаром</i>	<i>15,50</i>	<i>15,00</i>	1,05	1,28	8,40	49,50	
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	40						
оладьи полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	52,00	50,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
<i>джем фруктово-ягодный</i>	<i>15,50</i>	<i>15,00</i>					
<i>или молоко сгущенное с сахаром</i>	<i>15,50</i>	<i>15,00</i>					
ИЛИ Оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства	50		3,02	2,93	24,52	134,83	
оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	55,00	55,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
ИЛИ Блинчики с джемом или сгущённым молоком	50/15		20,78	2,49	25,92	148,91	728-2004
мука пшеничная высшего сорта	18,70	18,70					
молоко питьевое	16,80	16,80					
вода питьевая	30,00	30,00					
яйцо	3,70	3,70					
сахар	1,10	1,10					
масло растительное	1,00	1,00					
<i>джем фруктово-ягодный</i>	<i>15,50</i>	<i>15,00</i>					
<i>или молоко сгущенное с сахаром</i>	<i>15,50</i>	<i>15,00</i>					
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	50		3,67	8,60	15,61	150,92	728-2004
блинчики без начинки быстрозамороженные	60,00	60,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	1,00	1,00					
<i>джем фруктово-ягодный</i>	<i>15,50</i>	<i>15,00</i>			10,20	40,80	
<i>или молоко сгущенное с сахаром</i>	<i>15,50</i>	<i>15,00</i>	1,05	1,28	8,40	49,50	
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	70		2,82	5,80	18,93	160,24	728-2004
блинчики с фруктово-ягодной начинкой быстрозамороженные	71,43	70,00					
ИЛИ блинчики с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	71,43	70,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	2,00	2,00					
ИЛИ Сэндвич с варёной сгущёнкой	60		3,30	6,80	31,50	202,50	
Сэндвичи с варёной сгущёнкой полуфабрикат промышленного производства	60,00	60,00					
масло растительное	0,5	0,5					
Какао-напиток молочный витаминизированный	200		4,32	3,45	9,98	91,70	693-2004
какао-порошок витаминизированный	3,00	3,00					
сахар	5	5					
молоко питьевое	120,00	120,00					

вода питьевая	100,00	100,00					
Творог обогащенный "Растишка"	45		2,88	1,58	5,31	46,80	
Хлеб пшеничный	20		1,60	0,26	10,40	50,40	
Итого за завтрак	570,25		23,65	20,38	72,13	574,47	
Обед							
Нарезка из свежих овощей	60		0,55	0,13	1,99	12,04	22-2004
томаты свежие	61,00	60,00					
или огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	60		1,2		5,4	26,4	101-2004
кукуруза замороженная (зерно)	60,00	60,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,60	60,00					
Уха "Рыбацкая" с зеленью	240		11,56	8,80	12,05	173,96	
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	40,00						
картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	240		11,71	8,83	12,48	176,84	276-2022
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	40,00						
картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
томаты свежие	16,32	16,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
или Уха "По-царски" с зеленью	240		10,94	7,17	12,09	157,03	275-222
филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00					
филе трески без кости с/м	27,72	25,00					
масса отварной рыбы	40,00						
картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
или Уха "По - корельски" с зеленью	240,00		15,80	11,97	20,12	255,32	275-2022
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	40,00						
картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло подсолнечное	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00					
молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Поджарка из мяса (свинина)	90		11,6	14,93	7,05	208,96	424-2004

свинина мясная	78,14	66,60					
масло растительное	1,81	1,81					
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>45,00</i>					
лук свежий очищенный	67,50	67,50					
томатная паста	8,43	8,43					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	0,45	0,45					
<i>масса соуса</i>		<i>45,00</i>					
ИЛИ Котлета мясная по-домашнему	90		13,02	13,76	7,94	210	271-2005
свинина мясная	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
<i>масса полуфабриката</i>		<i>108,00</i>					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27	282 - 2011
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	90		12,02	11,36	11,48	212,21	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченные с соусом сметанно-томатным	90		10,17	11,26	13,16	194,70	286 - 2011
свинина	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
<i>соус сметанно-томатный</i>	10						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	90		11,16	11,64	11,13	194,77	
п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					

масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	10						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
ИЛИ Гуляш мясной	90		9,89	12,58	3,34	168,40	437-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масса тушеного мяса		40,00					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,88	1,88					
вода питьевая	40,00	40,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	90		9,86	11,9	3,16	161,45	433-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		40,00					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	90		10,17	12,59	4,62	174,06	433-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		40,00					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
Макаронные изделия отварные	150		6,71	4,89	45,84	255,80	516-2004
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
Напиток из сухофруктов	200		0,46	0,02	14,91	61,78	639-2004
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,73	57,60	846-2022
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

	Вторая неделя				
Восьмой день (2)					

Наименование блюда	Брутто, гр		Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/10/15		5,6	11,44	9,79	163,2	3-2005	
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное	10,00	10,00						
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00						
сыр "Голландский"	16,00	15,00						
ИЛИ сыр "Российский"	16,00	15,00						
ИЛИ сыр плавленый в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25						
ИЛИ Тост с сыром	17/14,5		5,3	4,05	8,99	93,65	3-2005	
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
ИЛИ хлеб ржаной	17,00	17,00						
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50						
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50						
ИЛИ сыр плавленый в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25						
Масло сливочное порционно	8,75		0,09	6,34	0,12	57,93	18-2022	
масло сладко-сливочное	8,75	8,75						
ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке	10		0,1	7,25	0,14	66,1	18-2022	
масло сладко-сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00						
Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,88	5,13	18,53	148,88	120-2005	
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00						
макаронные изделия	16,00	16,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
сахар	1,60	1,60						
соль йодированная	0,40	0,40						
вода питьевая	60,00	60,00						
Цикорий с молоком	200		3,16	2,50	11,9	85,80	692-2004	
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00						
молоко питьевое	120,00	120,00						
вода питьевая	109,00	109,00						
сахар	6,00	6,00						
ИЛИ Кофейный напиток с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94	692-2004	
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00						
молоко питьевое	120,00	120,00						
сахар	6,00	6,00						
Творог обогащенный для детского питания	45		2,88	1,58	5,31	46,80		
Хлеб ржаной	20		1,76	0,68	8,16	47,00		
Хлеб пшеничный	40		3,26	0,52	20,80	100,80		
Итого за завтрак	545,25		22,54	21,85	74,49	592,48		
Обед								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	60		0,57	4	1,6	46,2	15-2004	
томаты свежие	57,00	56,00						
или огурцы свежие	57,38	56,25						
масло растительное	4,00	4,00						

соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Горошек консервированный	60		1,2		5,4	26,4	101-2004
горошек консервированный (после термической обработки)	93,00	60,00					
Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		4,29	8,27	11,44	138,14	125-2004
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		20,00					
картофель свежий очищенный	30,00	30,00					
капуста свежая белокачанная	50,00	40,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
лавровый лист	0,01	0,01					
сметана 10 %	10,00	10,00					
ИЛИ Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью	230/20/10		6,70	11,35	10,88	175,90	114-2004
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		20,00					
свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
капуста свежая белокачанная	25,00	20,00					
картофель свежий очищенный	20,00	20,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
томатная паста	3,00	3,00					
сахар	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
кислота лимонная	0,12	0,12					
сметана 10%	10,00	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
ИЛИ Борщ "Сибирский" с говядиной и сметаной	230/20/10		8,33	11,65	12,86	191,98	217-2022
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		20,00					
свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
капуста свежая белокачанная	25,00	20,00					
картофель свежий очищенный	9,00	9,00					
крупа фасоль	9,00	9,00					
морковь свежая очищенная	13,00	13,00					
лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
томатная паста	1,00	1,00					
сахар	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
кислота лимонная	0,12	0,12					
сметана 10%	10,00	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
Жаркое "По-деревенски"	200		14,45	18,78	20,58	312,51	436-2004
свинина мясная	89,43	74,00					
масса тушеного мяса		50,00					
картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
масло растительное	5,00	5,00					
морковь свежая очищенная	30,00	30,00					
лук репчатый свежий очищенный	16,00	16,00					
соль йодированная	0,80	0,80					

ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	90		10,17	12,59	4,62	174,06	433-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		40,00					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	90		9,86	11,9	3,16	161,45	433-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		40,00					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		50,00					
Пюре картофельное	180		3,97	4,94	26,26	166,52	520-2004
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
Кисель из ягод или плодов замороженных	200		0,27	0,13	18,50	75,07	640-2004
ягоды или плоды замороженные	26,67	26,67					
сахар	11,11	11,11					
крахмал картофельный	6,67	6,67					
вода питьевая	197,80	197,80					
ИЛИ Кисель витаминизированный	200		0,00	0,00	23,50	95,00	648-2004
кисель детский витаминизированный	25,00	25,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
ИЛИ Кисель из сиропа плодового или ягодного натурального	200		0,00	0,00	13,00	52,25	646-2004
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	25,00	25,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	15,00	15,00					
крахмал картофельный	5,00	5,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		0,47	0,40	9,80	47,00	
ИЛИ Фрукт сушеный	12						
ИЛИ Сок фруктовый	125		0,00	0,00	14,37	57,50	
Хлеб пшеничный	40		3,26	0,52	20,80	100,80	
Хлеб ржаной	40		2,64	0,44	16,40	80,00	
Итого за обед	802		25,95	32,54	99,12	799,72	
Итого за день			48,48	54,39	173,61	1392,20	

Сезон осенне-зимне-весенний

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Запеканка из творога	150		20,1	14,71	27,41	362	340-2004
творог	80,67	80,00					
молоко питьевое	42,00	42,00					
яйцо	23,00	23,00					
сахар	8,00	8,00					
крупа манная	14,20	14,20					
ванилин	0,10	0,10					
масло сливочное	2,00	2,00					
<i>масса теста</i>		<i>160,00</i>					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа манная	3,00	3,00					
<i>для смазки листа</i>		<i>8,00</i>					
<i>масса запеканки</i>		<i>150,00</i>					
ИЛИ Сырники из творога промышленного производства	180,00		24,66	15,66	30,96	363,42	358-2004
Сырники творожные промышленного производства	180,00	180,00					
Соус ягодный	50,00		0,25	0,13	17,47	72,77	618-2004
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	12,50	12,50					
кражмал	3,80	3,80					
вода питьевая	25,00	25,00					
ИЛИ Джем фруктовый	20,00		0,00	0,00	1,30	54,40	
джем фруктовый	20,20	20,00					
или джем фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт						
ИЛИ Молоко сгущенное	20,00		1,40	1,70	11,20	66,00	
молоко сгущенное	20,20	20,00					
или молоко сгущенное в индивидуальной упаковке	1 шт						
Чай черный с лимоном	200		0,06	0,01	4,21	18,39	391 - 2011
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
лимон свежий	8,00	7,00					
ИЛИ Чай черный с сахаром	200				4,00	16,01	391 - 2011
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кондитерское изделие 30г	30		1,76	2,40	12,76	89,76	
ИЛИ печенье сдобное промышленного производства	30		1,76	2,40	12,76	89,76	
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		0,47	0,40	9,80	47,00	
Итого за завтрак	500		22,64	17,65	71,65	589,92	
Обед							
Огурцы свежие с маслом	60		0,46	3,05	0,9	34,5	19-2011
огурцы свежие	60,90	58,00					
масло растительное	3,00	3,00					

соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Помидоры свежие порционно с маслом растительным	60		0,49	4,11	1,51	46,08	19-2011
томаты свежие	57,00	56,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Морковные палочки	70		0,91	0,07	4,83	23,59	49-2004
морковь свежая очищенная	70	70					
ИЛИ Капуста белокочанная с огурцом	60		0,83	1,95	2,10	30,4	59-2022
капуста белокочанная (до 01.03)	42,45	35,4					
огурцы свежие парниковые	24,57	23,4					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	60		0,99	3,10	3,86	47,87	60-2022
капуста белокочанная (до 01.03)	79	49					
морковь свежая очищенная	8	8					
сахар	1	1					
кислота лимонная	0,18	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,18	0,18					
ИЛИ Огурцы консервированные	60				1,8	6	101-2004
огурцы консервированные (без уксуса)	100,2	60					
Суп гороховый с мясом птицы, гречками и зеленью	250		14,79	12,64	28,43	294,86	139-2004
тушка цыпленка-бройлера	46,00	42,00					
картофель свежий очищенный	50,00	50,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
горох колотый	20,20	20,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
масло растительное	5,00	5,00					
хлеб пшеничный	18,75	18,75					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	250		9,93	12,01	11,51	194,74	139-2004
тушка цыпленка-бройлера	46,00	42,00					
картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
лук репчатый очищенный	13,00	13,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
фасоль красная консервированная	26,70	16,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
масло растительное	5,00	5,00					
томатная паста	3,20	3,20					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Котлеты или биточки рыбные	90		13,29	18,98	6,31	222,00	388-2004
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	66,67	59,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	69,62	59,00					
яйцо	18,00	18,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
сухарь панировочный	10,00	10,00					
соль йодированная	1,10	1,10					
масло растительное	1,40	1,40					

ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	90		13,29	18,99	6,11	249,22	
котлеты п/ф (филе рыбное, вода питьевая, масло растительное, сухари панировочные, сухой яичный меланж (яйцо), смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Тефтели рыбные	90		15,12	11,67	18,49	239,54	394-2004
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,13	59,40					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	70,10	59,40					
крупа рис	8,00	8,00					
хлеб пшеничный	12,60	12,60					
молоко питьевое	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	12,60	12,60					
мука пшеничная высшего сорта	7,00	7,00					
масло растительное	7,00	7,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	90,00		10,64	10,20	15,68	222,30	
тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства (филе рыбное, крупа рис, хлеб пшеничный, молоко питьевое, лук репчатый, мука пшеничная, смесь специй натуральная)	106,00	106,00					
масло растительное	7,00	7,00					
Рис припущенный	150		4,26	3,83	41,35	199,24	512-2004
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	150		4,7	3,16	43,77	205,62	382-2022
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный с овощами	150		3,85	5,02	45,21	201,76	512-2004
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		125,00					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		25,00					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					
вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		25,00					
Напиток из ягод	200		0,15	0,10	10,16	43,50	701-2004
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	0,20					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	200				12,95	51,80	703-2004
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

	Вторая неделя				

Десятый день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Котлета мясная по-домашнему	90		13,02	13,76	7,94	210	271-2005
свинина	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
масса полуфабриката		108,00					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27	282 - 2011
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	90		12,02	11,36	11,48	212,21	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченные с соусом сметанно-томатным	90		10,17	11,26	13,16	194,70	286 - 2011
свинина	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	10						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	90		11,16	11,64	11,13	194,77	

п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	10						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
Гречка отварная рассыпчатая	150		5,9	4,75	30,67	160,60	168 - 2011
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	120,00	120,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный	150		4,26	3,83	41,35	199,24	512-2004
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	150		4,7	3,16	43,77	205,62	382-2022
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа сушеная томаты, базилик и чеснок	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный с овощами	150		3,85	5,02	45,21	201,76	512-2004
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		125,00					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		25,00					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					
вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		25,00					
ИЛИ Булгур припущенный	150		4,85	5,60	30,69	194,41	512-2004
крупа булгур	40,38	40,38					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Булгур с овощами	150		5,55	5,23	34,60	209,92	513-2004
крупа булгур	41,95	41,95					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	1,41	1,41					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Перловка отварная с овощами	150		3,98	5,46	27,74	179,05	513-2004
крупа перловая	37,72	37,72					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	5,00	5,00					

соль йодированная	0,60	0,60					
Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	90		2,70	13,50	18,90	204,00	
ИЛИ Мороженое фруктовое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	70		0,11	0,21	18,20	84,00	
ИЛИ Молоко питьевое обогащенное	80		2,32	2,50	8,50	67,30	
Чай "Ягодка"	200		0,08	0,04	4,62	18,79	391 - 2011
чай черный	0,50	0,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	216	216					
ягоды замороженные	10,00	10,00					
Хлеб ржаной	20		1,76	0,68	8,16	47,00	
Хлеб пшеничный	20		1,60	0,26	10,40	50,40	
Итого за завтрак	550		25,06	32,99	80,69	690,79	
Обед							
Салат из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	60		0,58	3,05	2,02	37,7	54-2022
капуста белокочанная (до 01.03)	22,5	18					
огурцы свежие	35,91	34,2					
кукуруза замороженная (зерно)	6,8	6,8					
соль йодированная	0,18	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	60		1,2		5,4	26,4	101-2004
кукуруза замороженная (зерно)	60,00	60,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,60	60,00					
ИЛИ Капуста квашеная с маслом	60		1,07	3,06	2,75	44,48	45-2004
капуста квашеная	80,25	26,25					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	3,75	3,75					
или лук зеленый	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,75	0,75					
Суп-пюре из картофеля с гренками	250		5,79	7,19	26,30	195,52	171-2004
картофель свежий очищенный	70,00	70,00					
морковь свежая очищенная	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло сливочное	6,25	6,25					
молоко питьевое	75,00	75,00					
яйцо	2,00	2,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
выход готового блюда		250,00					
хлеб пшеничный	18,75	18,75					
выход готовых сухарей		10,00					
Чахохбили куриное "По-школьному"	90		13,06	8,59	4,09	145,75	600-2022
филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного филе		45,00					
масло растительное	4,40	4,40					
томатная паста	4,32	4,32					
чеснок	1,30	1,00					
лук репчатый очищенный	13,50	13,50					
мука пшеничная	2,70	2,70					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Птица, тушеная в соусе с овощами	90		13,02	8,16	2,90	137,80	596-2022

филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
<i>масса тушеного филе</i>		<i>45,00</i>					
мука пшеничная	3,50	3,50					
томатная паста	2,00	2,00					
морковь	2,00	2,00					
лук репчатый очищенный	2,00	2,00					
масло подсолнечное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Котлеты или биточки из мяса птицы	90		12,32	5,01	16,9	189	499-2004
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	6,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук репчатый свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	90		12,31	7,49	15,9	201,14	
котлеты п/ф (филе грудки цыпленка-бройлера, вода, масло растительное, сухарь панировочный, соль)	96,00	96,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	80/20		13,50	3,08	24,10	195,11	500-2004
филе грудки куриное	60,00	59,50					
рис крупа	12,00	12,00					
вода питьевая	7,00	7,00					
лук репчатый свежий очищенный	12,00	12,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
мука пшеничная	6,00	6,00					
масло растительное	2,00	2,00					
<i>масса ёжиков в панировке</i>		<i>98,00</i>					
<i>соус томатный</i>		<i>20,00</i>					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
<i>или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства</i>	80/20		12,31	7,49	15,90	201,14	
п/ф "Ёжики" из мяса птицы (филе грудки куриное, крупа рис, лук репчатый, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	2,00	2,00					
<i>соус томатный</i>		<i>20,00</i>					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ наггетсы из мяса птицы	90		12,32	16,72	9,36	237,2	499-2004
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
<i>или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства</i>	90,00		10,36	13,32	19,08	238,60	

п/ф нагетсы из мяса птицы (филе грудки куриное, хлеб пшеничный, лук, соль)	113,00	113,00					
масло растительное	1,40	1,40					
Макаронные изделия отварные	150		6,71	4,89	45,84	255,80	516-2004
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным (180/5)	180/5		13,55	36,63	43,57	393,10	897-2022
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным (180/20)	180/20		14,16	35,50	44,50	389,18	897-2022
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
йогурт натуральный	20						
ИЛИ Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром	195		20,66	8,69	39,87	320,10	596-2022
филе куриное	65,21	62,64					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	2,10	2,10					
масса тушеного фарша с луком		45,00					
сыр "Российский"	10,20	10,00					
томатная паста	4,10	4,10					
вода питьевая	20,00	20,00					
чеснок сушеный	0,10	0,10					
сахар	0,20	0,20					
масса соуса		25,00					
макаронные изделия	5,30	53,30					
соль йодированная	1,00	1,00					
масса отварных макарон		125,00					
Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00	
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	200				12,95	51,80	703-2004
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					
вода питьевая	200	200					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		0,47	0,40	9,80	47,00	
Хлеб пшеничный	20		1,62	0,52	11,08	55,40	
Хлеб ржаной	20		1,76	0,68	8,16	47,00	
Итого за обед	835		29,99	25,32	130,29	876,17	
Итого за день			55,05	58,31	210,98	1566,96	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Одиннадцатый день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр		Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/10/15			5,6	11,44	9,79	163,2	3-2005
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное	10,00	10,00						
ИЛИ масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00						
сыр "Голландский"	16,00	15,00						
ИЛИ сыр "Российский"	16,00	15,00						
ИЛИ сыр плавленый в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25						
ИЛИ Тост с сыром	17/14,5			5,3	4,05	8,99	93,65	3-2005
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
ИЛИ хлеб ржаной	17,00	17,00						
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50						
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50						
ИЛИ сыр плавленый в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25						
Масло сливочное порционно	8,75			0,09	6,34	0,12	57,93	18-2022
масло сладко-сливочное	8,75	8,75						
ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке	10			0,1	7,25	0,14	66,1	18-2022
масло сладко-сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00						
ИЛИ Тост с маслом сливочным и сыром	17/8,75/14,5			5,38	10,39	9,12	151,58	3-2005
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
или хлеб ржаной	17,00	17,00						
масло сливочное	8,75	8,75						
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00						
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50						
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50						
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5			6,92	7,74	29,78	218,00	174-2005
крупа рис круглозерный	14,41	14,41						
крупа пшено	14,41	14,41						
молоко питьевое	140,00	140,00						
вода питьевая	95,00	95,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
сахар	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
ИЛИ Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5			6,81	7,86	24,31	198,18	350-2022
крупа пшено	22,22	22,22						
молоко питьевое	140,00	140,00						
вода питьевая	95,00	95,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
сахар	3,00	3,00						

соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	200/5		5,02	6,90	21,55	171,31	350-2022
крупа пшеничная	15,00	15,00					
крупа кукурузная	15,00	15,00					
молоко питьевое	102,00	102,00					
вода питьевая	133,00	133,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5		6,09	7,39	25,44	198,18	174-2005
крупа кукурузная	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5		5,73	7,34	25,15	191,06	174-2005
крупа рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		6,68	7,40	23,86	190,01	174-2005
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200		6,36	7,40	23,53	191,70	174-2005
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Чай с шиповником	200		0,20	0,08	7,90	32,61	391-2011
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	200				4,00	16,01	391-2011
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	160,00		4,8	4,00	17,60	124,80	698-2004
кисломолочный напиток	160,00	160,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		0,47	0,40	9,80	47,00	
ИЛИ Фрукт сушеный	12						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50	
Итого за завтрак	612,25		17,99	23,66	74,87	585,61	
Обед							

Огурцы консервированные с луком	60		0,6	3	1,2	36	21-2005
огурцы консервированные (без уксуса)	100	50					
лук репчатый очищенный (после 01.01 бланшированный)	4,3	4,3					
масло растительное	2,40	2,40					
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	60		0,57	4	1,6	46,2	15-2004
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Капуста белокочанная с огурцом	60		0,83	1,95	2,10	30,4	59-2022
капуста белокочанная (до 01.03)	42,45	35,4					
огурцы свежие парниковые	24,57	23,4					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
Суп картофельный с курицей, со сметаной и зеленью	250/10/10/1		4,12	7,69	20,62	168,48	134-2004
тушка цыпленка-бройлера	22,99	21,00					
масса отварного мяса птицы		10,00					
картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа рисовая	5,00	5,00					
сметана 10%	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
паста томатная	3,00	3,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рассольник "Ленинградский" с курицей, со сметаной и с зеленью	250/10/10/1		5,84	9,65	12,90	162,76	132-2004
тушка цыпленка-бройлера	22,99	21,00					
масса отварного мяса птицы		10,00					
крупа перловая	5,00	5,00					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
огурцы консервированные	29,25	15,00					
картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
сметана 10%	10,00	10,00					
Жаркое "По-деревенски"	200		14,45	18,78	20,58	312,51	436-2004
свинина мясная	89,43	74,00					
масса тушеного мяса		50,00					
картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
масло растительное	5,00	5,00					
морковь свежая очищенная	30,00	30,00					
лук репчатый свежий очищенный	16,00	16,00					
соль йодированная	0,80	0,80					

ИЛИ Азу из мяса	90		9,94	13,21	3,93	176,74	438-2004
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		40					
лук репчатый очищенный	15	15					
мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,5					
огурцы соленые	31,3	16,3					
паста томатная	2,5	2,5					
масло растительное	2	2					
соль йодированная	1,25	1,25					
вода питьевая	50	50					
масса соуса		50					
ИЛИ Мясо тушеное с овощами	90		9,97	11,96	3,47	163,8	497-2022
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		40,00					
морковь свежая очищенная	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,75	0,75					
томатная паста	2,25	2,25					
мука пшеничная	2,25	2,25					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	30,00	30,00					
масса соуса		50,00					
Картофель запеченный по-деревенски	150		3,26	1,76	26,57	135,32	306-2022
картофель очищенный	162,40	162,40					
или картофельные дольки или шарики	162,40	162,40					
масло растительное	1,11	1,11					
соль йодированная	0,44	0,44					
приправа	0,15	0,15					
ИЛИ Картофель отварной	150		3,14	4,24	25,25	152,04	518-2004
картофель свежий очищенный	154,50	154,50					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
ИЛИ Пюре картофельное	180		3,97	4,94	26,26	166,52	520-2004
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
Напиток из сухофруктов	200		0,46	0,02	14,91	61,78	639-2004
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,73	57,60	846-2022
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	200		0,56	0,13	14,16	60,82	704-2004
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Двенадцатый день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	20/10		1,72	7,75	9,48	114,6	1-2004
хлеб пшеничный тостовый	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	17/8,75		1,5	6,73	6,8	92	1-2004
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Омлет запеченный натуральный	150		15,68	19,66	2,6	251,53	340-2004
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		157,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром	150		17,13	18,02	2,46	241,77	340-2004
яйцо	106,00	106,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	44,00	44,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		157,00					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами	150		16,99	17,84	2,67	240,55	340-2004
яйцо	104,5	104,5					
помидоры свежие	10,20	10,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	42,75	42,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		157,00					
масло подсолнечное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150		15,69	19,69	2,61	251,58	340-2004
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		157,00					
масло подсолнечное	2,00	2,00					
Цикорий с молоком	200		3,16	2,50	11,9	85,80	692-2004
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
вода питьевая	109,00	109,00					

сахар	6,00	6,00					
ИЛИ Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94	692-2004
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
сахар	6,00	6,00					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	160,00		4,8	4,00	17,60	124,80	698-2004
кисломолочный напиток	160,00	160,00					
Хлеб ржаной	20		1,76	0,68	8,16	47,00	
Итого за завтрак	555,75		27,12	34,59	49,74	623,73	
Обед							
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	60		0,57	4	1,6	46,2	15-2004
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Капуста свежая с маслом	80,00		0,13	4,01	1,69	43,50	40-2004
капуста белокочанная свежая	105,55	65,00					
масло подсолнечное	4,00	4,00					
сахар	1,00	1,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
лимонная кислота	0,20	0,20					
ИЛИ Капуста квашенная с маслом	80		1,42	4,08	3,66	59,30	45-2004
капуста квашеная	107,10	75,00					
лук репчатый	5,00	5,00					
масло подсолнечное	4,00	4,00					
сахар	1,00	1,00					
Суп лапша с курицей с зеленью	250/20		9,79	12,05	13,80	203,75	242-2022
тушка цыпленка-бройлера	46,00	42,00					
картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
вода питьевая	225,00	225,00					
масло растительное	5,00	5,00					
макаронные изделия	8,00	8,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Печень "По-строгановски"	90		10,88	8,34	6,59	145,67	431-2004
печень говяжья	68,724	56,80					
мука пшеничная высшего сорта	3,8	3,80					
масло растительное	5,00	5,00					
<i>масса тушеной печени</i>		40,00					
сметана	12,00	12,00					
паста томатная	2,40	2,40					
вода питьевая	38,00	38,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
<i>масса соуса</i>		50,00					
ИЛИ Печень тушеная	90		13,2	4,60	6,80	123,51	430-2004
печень говяжья	85,9	71,00					
масло растительное	2,00	2,00					
паста томатная	3,00	3,00					
лук репчатый очищенный	30,00	30,00					

соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Поджарка из мяса	90		11,6	14,93	7,05	208,96	424-2004
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	73,1	71					
масло растительное	1,81	1,81					
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>45,00</i>					
лук свежий очищенный	67,50	67,50					
томатная паста	8,43	8,43					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	0,45	0,45					
<i>масса соуса</i>		<i>45,00</i>					
Капуста тушеная	180		3,07	1,54	19,49	64,46	541-2004
капуста белокочанная свежая	180,00	144,00					
морковь свежая очищенная	24,00	24,00					
лук свежий очищенный	12,00	12,00					
томатная паста	0,48	0,48					
масло растительное	1,20	1,20					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Овощи припущенные	150		2,95	4,08	20,63	132,04	524-2004
картофель свежий очищенный	81,20	81,20					
морковь свежая очищенная	62,50	62,50					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
масло растительное	6,00	6,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Овощное рагу	150		3,28	4,05	21,41	135,35	334-2022
картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
капуста белокочанная свежая	50,00	50,00					
лук репчатый очищенный	18,00	18,00					
томатная паста	2,00	2,00					
вода питьевая	21,00	21,00					
масло растительное	3,00	3,00					
мука пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Бигус со говядиной	200		18,5	18,20	14,10	296,00	440-2004
говядина	86,82	79,00					
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>50,00</i>					
капуста белокочанная свежая	180,00	160,00					
морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
томатная паста	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,46	0,46					
масло растительное	5,00	5,00					
ИЛИ Овощи тушеные "По-селянски" с мясом	200		15,13	18,68	13,69	296,33	440-2004
говядина	86,82	79,00					
или фарш из говядины	79,00	79,00					
<i>масса тушеного мяса</i>	<i>50,00</i>	<i>50,00</i>					
капуста белокочанная свежая	180,00	160,00					
морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню

№	Продукты	Норма продуктов в день г,	Проц енты 50- 60%	Норма в день, г	Фактически получено, г**												за 12 дней	Факт в день, г	% выпол нения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	150,0	40	60,0	55	62	80	60	63	80	57	100	0	62	60	60	739	61,6	103
2	Хлеб ржаной	80,0	50	40,0	20	60	20	60	20	40	20	60	20	40	40	60	460	38,3	96
3	Сок фруктовый	200,0	17	34,0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	200	0	0	400	33,3	98
4	Мука	15,0	50	7,5	29	0	5	21	7	4	18	0	0	5	0	0	89	7,4	99
5	Крупы, бобовые	40,0	60	28,0	18	45	29	17	58	0	18	0	89	45	34	0	353	29,4	105
6	Макаронные изделия	15,0	60	23,0	64	0	8	64	0	0	64	16	0	64	0	8	288	24,0	104
7	Картофель	187,0	55	102,9	0	209	194	75	20	199	66	130	50	70	175	40	1228	102,3	100
8	Овощи, зелень	280,0	50	140,0	116	142	77	99	192	91	151	166	91	79	120	260	1583	131,9	94
9	Фрукты свежие	185,0	55	101,8	120	0	0	110	132	100	100	127	157	110	200	0	1156	96,3	95
10	Сухофрукты	15,0	55	8,3	0	16	22	0	16	6	16	0	0	0	22	0	98	8,2	99
11	Сахар	30,0	55	16,5	19	12	15	11	31	5	17	19	33	15	15	6	197	16,4	99
12	Кондитерские изделия	10,0	22	2,2	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27	2,3	102
13	Какао	1,0	50	0,5	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	6	0,5	100
14	Кофейный напиток	2,0	45	0,9	3	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	11	0,9	102
15	Чай	1,0	35	0,4	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	4	0,3	95
16	Мясо 1 категории	70,0	65	45,5	0	71	0	91	30	30	67	104	0	71	74	0	536	44,7	98
17	Цыплята 1 категории*	35,0	75	27,0	59	70	42	0	0	0	0	0	42	63	21	42	338	28,2	104
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,0	30	9,0	0	0	0	0	0	57	0	0	0	0	0	57	114	9,5	105
19	Рыба -филе	58,0	50	27,0	0	50	109	0	59	0	50	0	59	0	0	0	327	27,3	101
60	Молоко	300,0	50	150,0	412	120	168	157	57	72	0	260	57	75	140	165	1683	140,2	93
21	Кисломолочные продукты	150,0	45	67,5	0	80	160	0	80	160	0	0	0	0	160	160	800	66,7	99
22	Творог	50,0	55	27,5	45	0	0	45	80	0	45	45	80	0	0	0	340	28,3	103
23	Сметана	10,0	50	4,5	0	0	0	10	0	12	0	10	0	0	10	12	54	4,5	100
24	Сыр	10,0	60	6,0	5	0	15	0	0	10	15	15	0	0	15	0	74	6,2	103
25	Масло сливочное	30,0	50	14,0	16	15	20	18	7	15	12	12	7	17	15	15	168	14,0	100
26	Масло растительное	15,0	60	11,0	7	10	10	8	19	0	7	14	14	8	10	17	125	10,4	95
27	Яйца	40,0	60	24,0	4	1	0	4	23	106	6	0	23	1	0	113	279	23,3	97
28	Соль	3,5	60	2,4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	3	30	2,5	104

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Распределение энергетической ценности (калорийности)
на отдельные приемы пищи

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН2.3/2.4.4282-26)	Завтрак		обед		ИТОГО	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%
дни		20%-25%		30%-35%		50%-60%
1	564	24	860	37	1423	61
2	696	30	862	37	1558	66
3	594	25	800	34	1394	59
4	616	26	846	36	1463	62
5	590	25	848	36	1438	61
6	616	26	777	33	1393	59
ИТОГО в среднем за неделю	613	26	832	35	1445	61
7	574	24	857	36	1431	61
8	592	25	800	34	1392	59
9	590	25	841	36	1431	61
10	691	29	876	37	1567	67
11	586	25	807	34	1392	59
12	624	27	697	30	1321	56
ИТОГО в среднем за неделю	610	26	813	35	1422	61
ИТОГО в среднем за неделю	611	26	822	35	1434	61

| норма
2350

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН2.3/2.4.4282-26)	Завтрак, обед	
	ккал	%
дни		50%-60%
1	1423	61
2	1558	66
3	1394	59
4	848	36
5	1463	62
6	1393	59
7	1431	61
8	807	34
9	876	37
10	800	34
11	841	36
12	697	30
Итого	1128	48

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

	Пищевые вещества					
Дни по меню	Белки г	60-70%	Жиры г	60-70%	Углеводы, г	50-60%
1	67,61	87,81	36,69	46,44	208,83	62,34
2	55,98	72,70	64,31	81,41	177,49	52,98
3	50,77	65,93	56,32	71,29	163,21	48,72
4	61,19	79,47	45,27	57,30	214,95	64,16
5	32,28	41,92	31,07	39,33	118,73	35,44
6	55,25	71,75	59,75	75,63	155,66	46,47
Итого за 6 дней	323,07	69,93	293,41	61,90	1038,87	51,69
7	58,36	75,79	50,49	63,91	182,33	54,43
8	25,95	33,70	32,54	41,19	99,12	29,59
9	34,71	45,08	39,28	49,72	95,31	28,45
10	29,99	38,95	25,32	32,05	130,29	38,89
11	26,00	33,76	30,85	39,05	104,31	31,14
12	31,15	40,45	27,89	35,30	88,58	26,44
Итого за 5 дней	206,15	44,62	206,37	43,54	699,94	34,82
Итого в среднем за 20 дней	44	57	42	53	145	43

1 неделя						2 неделя					
1 день, завтрак	2 день, завтрак	3 день, завтрак	4 день, завтрак	5 день, завтрак	6 день, завтрак	7 день, завтрак	8 день, завтрак	9 день, завтрак	10 день, завтрак	11 день, завтрак	12 день, завтрак
		Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным		Бутерброд с маслом сливочным		Бутерброд с маслом сливочным и сыром			Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным
		И.Н.Н Тост с сыром	И.Н.Н Тост с маслом сливочным		И.Н.Н Тост с маслом сливочным		И.Н.Н Тост с сыром			И.Н.Н Тост с сыром	И.Н.Н Тост с маслом сливочным
		И.Н.Н Масло сливочное и индивидуальной упаковки									
		И.Н.Н Тост с маслом сливочным и сыром									
Каши молочная из хлопьев с маслом сливочным	Жаркое с мясом птицы	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным	Суп молочный с крупой	Запеканка из творога	Омлет запеченный с сыром	Каши молочная из хлопьев с маслом сливочным	Суп молочный с макаронными изделиями	Запеканка из творога	Колбаса мясная по-домашнему	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным	Омлет запеченный натуральный
И.Н.Н Каши молочная пищевая с маслом сливочным	И.Н.Н Шурпа с мясом птицы	И.Н.Н Каши молочная пищевая с маслом сливочным	Клиничек с джемом или ступинским маслом	Соус яблочный	И.Н.Н Омлет запеченный натуральный	И.Н.Н Каши молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	Соус яблочный	И.Н.Н Колбаса мясная "Белорусская"	И.Н.Н Каши молочная пищевая с маслом сливочным	И.Н.Н Омлет запеченный с сыром	И.Н.Н Омлет запеченный с сыром
И.Н.Н Каши молочная кукурузная с маслом сливочным		И.Н.Н Каши ассорти (пшенично-кукурузная)	И.Н.Н Клиничек полуфабрикат промышленного производства	И.Н.Н Джем фруктовый	И.Н.Н Омлет запеченный с сыром и помидорами	И.Н.Н Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным	И.Н.Н Джем фруктовый	И.Н.Н колбаса и/ф промышленного производства	И.Н.Н Каши ассорти (пшенично-кукурузная)	И.Н.Н Омлет запеченный с сыром и помидорами	И.Н.Н Омлет запеченный с сыром и помидорами
И.Н.Н Каши молочная рисовая с маслом сливочным		И.Н.Н Каши молочная кукурузная с маслом сливочным	И.Н.Н Клиничек с начинкой полуфабрикат промышленного производства	И.Н.Н Масло тушеное	И.Н.Н Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	И.Н.Н Каши молочная пищевая с маслом сливочным		И.Н.Н торт/касы мясные запеченные с соусом сытно-томатным	И.Н.Н Каши молочная кукурузная с маслом сливочным	И.Н.Н Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	И.Н.Н Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным
И.Н.Н Каши молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным		И.Н.Н Каши молочная рисовая с маслом сливочным	И.Н.Н Омлеты			И.Н.Н Каши молочная икревая с маслом сливочным		или торт/касы и/ф промышленного производства запеченные с соусом сытно-томатным	И.Н.Н Каши молочная пищевая с маслом сливочным	И.Н.Н Каши молочная икревая с маслом сливочным	
И.Н.Н Каши молочная икревая с маслом сливочным		И.Н.Н Каши молочная икревая с маслом сливочным				Омлеты			И.Н.Н Каши молочная икревая с маслом сливочным		
И.Н.Н Каши ассорти (пшенично-кукурузная)		И.Н.Н Каши молочная икревая с маслом сливочным				И.Н.Н Омлеты полуфабрикат промышленного производства					
Клиничек с джемом или ступинским маслом						И.Н.Н Омлеты с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства			И.Н.Н Рис припущенный		
И.Н.Н Клиничек полуфабрикат промышленного производства						И.Н.Н Клиничек с джемом или ступинским маслом			И.Н.Н Плов овощной		
И.Н.Н Клиничек с начинкой полуфабрикат промышленного						И.Н.Н Клиничек полуфабрикат промышленного производства					
И.Н.Н Омлеты						И.Н.Н Клиничек с начинкой полуфабрикат промышленного производства					
Кофейный напиток с молоком	Какао-напиток молочный витаминизированный	Чай с шиповником	Чай "Ягодка"	Чай черный с лимоном	Чай с шиповником	Какао-напиток молочный витаминизированный	Цикорий с молоком	Чай черный с лимоном	Чай "Ягодка"	Чай с шиповником	Цикорий с молоком
И.Н.Н Цикорий с молоком		И.Н.Н Чай черный с сахаром		И.Н.Н Чай черный с сахаром	И.Н.Н Чай черный с сахаром	или какао	И.Н.Н Кофейный напиток с цикорием и молоком	И.Н.Н Чай черный с сахаром		И.Н.Н Чай черный с сахаром	Кисломолочный напиток для детского питания и асортименте
Кондитерские изделия для детского питания (мармалад, зефир, пастила)	И.Н.Н Масло питьевое обогащенное	Кисломолочный напиток для детского питания в асортименте	Фрукт (обычные дольки или яблоки, или банан, или апельсин, или сезонный)	Кондитерские изделия	Кисломолочный напиток для детского питания в асортименте	Творог обогащенный "Растешка"		Кондитерские изделия 30г	И.Н.Н Масло питьевое обогащенное	Фрукт (обычные дольки или яблоки, или банан, или апельсин, или сезонный)	
Творог обогащенный для детского питания	Мороженое молочное (продукт сезонный - выпускается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 15.05) - фасуется в порции с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 15.05		Творог обогащенный для детского питания	И.Н.Н Печенье, сырные промышленного производства				Фрукт (обычные дольки или яблоки, или банан, или апельсин, или сезонный)	Мороженое молочное (продукт сезонный - выпускается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 15.05)		
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Остуды свежие	Салат "Витаминный" из свежей капусты	Помидоры свежие порезанно с маслом растительным	Горчица консервированная	Остуды свежие	Остуды свежие с маслом	Нарезка из свежих овощей	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	Остуды свежие с маслом	Салат из капусты белокочанной с огурцом и луком	Остуды консервированные с луком	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным
И.Н.Н Остуды консервированные	И.Н.Н Капуста квашеная с маслом	И.Н.Н Кукуруза сладкая бланшированная	И.Н.Н Нарезка из свежих овощей	И.Н.Н Помидоры свежие порезанно	И.Н.Н Помидоры свежие порезанно с маслом растительным	И.Н.Н Кукуруза сладкая бланшированная	И.Н.Н Горчица консервированная	И.Н.Н Морковные палочки	И.Н.Н Кукуруза сладкая бланшированная	И.Н.Н Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	И.Н.Н Капуста свежая с маслом
И.Н.Н Морковные палочки	И.Н.Н Горчица консервированная		И.Н.Н Кукуруза сладкая бланшированная	И.Н.Н Кукуруза сладкая бланшированная	И.Н.Н Капуста белокочанная свежая с маслом растительным			И.Н.Н Капуста белокочанная с огурцом	И.Н.Н Капуста квашеная с маслом	И.Н.Н Капуста белокочанная с огурцом	И.Н.Н Капуста квашеная с маслом
И.С.С.Ж.С.У.	И.Н.Н Горчица консервированная				И.Н.Н Остуды консервированные			И.Н.Н Капуста белокочанная свежая с маслом			
								И.Н.Н Остуды консервированные			
Нежир. сливочный суп - пюре из свежей капусты, сметаны	Уха "Рыбачка" с зеленью (200/40/1)	Суп лапша с курицей с зеленью	Суп картофельный с рисом, мясом, сметаной и зеленью (230/20/1) или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1)	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	Суп картофельный с макаронами с мясом сметаной и зеленью	Уха "Рыбачка" с зеленью	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	Суп гороховый с мясом птицы, гречками и зеленью	Суп-пюре из картофеля с гречками	Суп картофельный с курицей, со сметаной и зеленью	Суп лапша с курицей с зеленью
И.Н.Н Суп - пюре из тыквы	Уха "По-ригскому" с зеленью (200/40/1) или Уха "По-парекса" с зеленью (200/40/1) или Уха "По - корельская" с зеленью (200/40/1)		И.Н.Н Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной	И.Н.Н Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью		Уха "По-ригскому" с зеленью (200/40/1)	И.Н.Н Борщ "Сибирский" с говядиной и сметаной	И.Н.Н Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	И.Н.Н Суп картофельный с гречками	И.Н.Н Рассольник "Ленинградский" с курицей, со сметаной и с зеленью	
Котлеты или биточки из мяса птицы или котлеты или биточки из мяса птицы и/ф промышленного и	Колбаса мясная по-домашнему	И.Н.Н Рыба, запеченная в фольге		Тулени рыбные	Печень "По-строгоновская"	Поларка из мяса (говядина)	Жаркое "По-деревенски"	Котлеты или биточки рыбные	Чашебляки куриные "По-польскому"	Жаркое "По-деревенски"	Печень "По-строгоновская"
И.Н.Н Колбаса или биточки из мяса птицы и/ф промышленного и	И.Н.Н Колбаса мясная "Белорусская"	И.Н.Н Рыба, запеченная со сметаной	И.Н.Н Мясо тушеное в соусе по-восточски	И.Н.Н Торт/касы рыбные полуфабрикат промышленного производства	И.Н.Н Говядина тушеная в сметане со сладким соусом бездрожжи	И.Н.Н Колбаса мясная по-домашнему	И.Н.Н Колбаса мясная "Белорусская"	И.Н.Н котлеты или биточки рыбные и/ф промышленного производства	И.Н.Н Плов, тушеный в соусе с овощами	И.Н.Н Печень тушеная	И.Н.Н Печень тушеная
И.Н.Н "Ежиков" из мяса птицы	И.Н.Н котлеты и/ф промышленного производства		И.Н.Н Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	И.Н.Н Котлеты или биточки рыбные	И.Н.Н Агу "По-польному" из говядины			И.Н.Н Торт/касы рыбные	И.Н.Н Котлеты или биточки из мяса птицы		
или "Ежиков" из мяса птицы и/ф промышленного производства	И.Н.Н торт/касы мясные запеченные с соусом сытно-томатным			И.Н.Н Котлеты или биточки рыбные и/ф промышленного производства				И.Н.Н торт/касы мясные запеченные с соусом сытно-томатным	И.Н.Н Котлеты или биточки из мяса птицы и/ф промышленного производства		
И.Н.Н Фрикадель из мяса птицы								или торт/касы и/ф промышленного производства запеченные с соусом сытно-томатным	И.Н.Н Фрикадель из мяса птицы		
И.Н.Н Жульен с мясом птицы											
Макаронные изделия отварные	Гречка отварная рассыпчатая	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	Рис припущенный с овощами	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные		Рис припущенный	Макаронные изделия отварные		Капуста тушеная
	И.Н.Н гречка по-кухненски с мясом	И.Н.Н Картофель запеченный		И.Н.Н Рис припущенный	И.Н.Н Картофель запеченный			И.Н.Н Плов овощной			И.Н.Н Овощи припущенные
	И.Н.Н Каши гречаника рассыпчатая с мясом и сметаной	И.Н.Н Картофель отварной			И.Н.Н Картофель отварной			И.Н.Н Рис припущенный с овощами			И.Н.Н Капусту со сметаной
Фрукт (обычные дольки или яблоки, или банан, или апельсин, или сезонный)	И.Н.Н гречка по-кухненски с мясом птицы и сметаной	И.Н.Н Картофель тушеный			И.Н.Н Картофель тушеный				И.Н.Н Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронными гарниром		
И.С.С.Ж.С.У.		И.Н.Н запеканка картофельная с рыбой		И.Н.Н Запеканка картофельная с мясом говяжьим							
И.Н.Н Фрукт тушеный											
Напиток из яблок	Напиток из сухофруктов	Напиток из сухофруктов	Сок фруктовый и асортименте	Напиток из сухофруктов	Напиток из ягод	Напиток из сухофруктов	Напиток из ягод	Сок фруктовый и асортименте	Напиток из сухофруктов	Напиток из яблок	Напиток из яблок
И.Н.Н Напиток из яблок-обочный	И.Н.Н Напиток из шиповника	И.Н.Н Напиток из шиповника	И.Н.Н напиток фруктово-ягодный	И.Н.Н Напиток из шиповника		И.Н.Н Напиток из шиповника	И.Н.Н Кисель витаминизированный	И.Н.Н напиток фруктово-ягодный	И.Н.Н напиток фруктово-ягодный	И.Н.Н Напиток из шиповника	И.Н.Н Напиток из яблок-обочный
И.Н.Н напиток фруктово-ягодный	И.Н.Н Напиток из кураги	И.Н.Н Напиток из кураги		И.Н.Н Напиток из кураги		И.Н.Н Напиток из кураги	И.Н.Н Кисель из сырья плодового или нетопного натурального			И.Н.Н Напиток из кураги	
	И.Н.Н Отвар из плодов шиповника с яблоком	И.Н.Н Отвар из плодов шиповника с яблоком		И.Н.Н Напиток из абрикоса						И.Н.Н Напиток из абрикоса	
				Кисломолочный напиток для детского питания и асортименте		И.Н.Н Отвар из плодов шиповника с яблоком				И.Н.Н Отвар из плодов шиповника с яблоком	
					Фрукт (обычные дольки или яблоки, или банан, или апельсин, или сезонный)					Фрукт (обычные дольки или яблоки, или банан, или апельсин, или сезонный)	



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
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

№

11/2

« 18 » сентября 2026 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического 12-дневного меню горячих завтраков и обедов для питания детей в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет.
2. Заявитель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
3. Получатель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
4. Нормативные документы, используемые экспертом при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.4282-26).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 191220 от 19.08.2026г. рассмотрено примерное циклическое 12-дневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет.

Технико-технологические карты разработаны на основании:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г.
2. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2005г.
3. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2011г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций – Москва, 2022г.

Представлена аннотация к меню горячих завтраков и обедов для возрастной категории с 7 до 11 лет, накопительная ведомость, таблица: среднее потребление пищевых нутриентов, таблица: распределение энергетической ценности (калорийности) на прием пищи для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных организациях, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный».

Меню разработано на период 12 дней, для возрастной группы детей с 7 до 11 лет, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26), что соответствует подпункту 4 пункта 59 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий. Представлены технологические карты, разработанные АО «Комбинат школьного питания «Центральный», утвержденные директором АО «Комбинат школьного питания «Центральный». Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемые в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, что соответствует требованиям пункта 11 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Меню предусматривает распределение блюд по отдельным приемам пищи – завтрак, обед. На долю завтрака в среднем за неделю приходится 20 - 25% (при нормируемой калорийности 20 - 25%) от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; на долю обеда в среднем за неделю приходится 30 - 35% (при нормируемой калорийности 30 - 35%) 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 до 11 лет, что соответствует требованиям подпункта 2 пункта 59, таблице 1 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности завтрака в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме, приведенной в таблице № 3 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.4282-26, что соответствует требованиям подпункта 2 «в» пункта 59 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы (с 7 до 11 лет) на завтрак составляет не менее 500г, на обед – не менее 700г, что соответствует требованиям подпункта 2 пункта 59, таблице 3 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

В примерном меню допускается комбинация различных блюд завтрака с уменьшением выхода отдельных блюд в определенные дни при условии сохранения суммарной массы завтрака в соответствии с требованиями подпункта 2 пункта 59 и таблицы 1 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

В соответствии с подпунктом 6 пункта 59 СанПиН 2.3/2.4.4282-26, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами используются следующие продукты:

№ п/п	Наименование продукта	Добавки, используемые для обогащения
1.	Соль йодированная	Йод
2.	Молоко обогащенное	Йод, селен
3.	Молоко витаминизированное	Витамины А, В1, В6, С
4.	Кисломолочные продукты	Витамины А, В1, В2, С
5.	Какао «Витошка» (13 витаминов)	Витамины А, Е, Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,РР, В5,В9, В7
6.	Какао «Витошка» (с витамином С)	Витамин С
7.	Печенье «Тюменочка»	РР,В6,В1, В2, В9, железо, Витамин С
8.	Творожок «Растишка»	Кальций, Витамин Д3

9.	Хлеб «Рябинушка»	Витамины В1, В2, В6, В9, РР, железо, кальций
10.	Хлеб «Дарницкий»	Витамины В1, В2, В6, В9, РР, железо, кальций
11.	Хлеб «Николаевский»	Йод
12.	Кисель витаминизированный «Витошка»	Вит А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1, РР, В5, В9, В7, бета-каротин

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется исключительно соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, а также во всех хлебобулочных изделиях и овощах вакуумной сушки.

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенного витаминами хлеба.

Предусмотрена выдача замороженной молочной продукции «Мороженое молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне-летний период с 01 апреля до конца мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта и общей пищевой ценности завтрака.

В меню включены овощи вакуумной сушки, технология приготовления которых позволяет высушить овощи с коэффициентом 1 к 10, т.е. упаковка 12г. сушёных овощей является полноценной заменой 120г. овощей. При сушке овощей используется высокоолеиновое масло и йодированная соль (0,5%).

В примерном меню отсутствуют пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей, в соответствии с подпунктом 10 пункта 59, приложением № 6 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное цикличное 12-дневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в общеобразовательных учреждениях, возрастная категория: с 7 до 11 лет, разработанное АО «КШП «Центральный», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по гигиене детей и подростков

Шаев

Д.Г. Шаева

