

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАOU СОШ № 8 Русаков А.Г.



Ген. директор ООО «Элара»



Зверева Н.В.
Зверева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

с января 2022 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,5	18,7	86,0	641,7
Галушки творожные со сметаной	№367-2004			160/15	23	14,3	25	320
творог		93	91,2					
яйца		22,2	19,2					
сахар		12,8	12,8					
соль йодированная		0,5	0,5					
мука пшеничная		36,8	36,8					
масса п/ф			146					
сметана		15	15					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				60	4,8	1,0	31,6	154
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,6	16,6	94,4	651,2
Овощи отварные	№ 26- 2021			80	3,4	0,4	3,2	23,2
капуста цветная замороженная		94	80					
или								
свекла до 01.01 -20%		100	80					
с 01.01 - 25%		106	80					
Сердце в соусе	№361-2021			100	18,0	5,5	5,7	145,0
сердце говяжье		155	130					
масса отварного сердца			78					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			70					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		1	1					
масса п/фабриката			159					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				200	4,6	9,3	22,6	192,5
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			100	2,4	6,0	7,8	94,8
капуста свежая белокочанная		150	120					
морковь - до 01.01 - 20%		10,0	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов без содержания		3,0	3,0					
лук репчатый		4,8	4					
мука пшеничная		3,0	3,0					
масло растительное		6	6					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				60	4,8	1,0	31,6	154
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,8	29,3	87,9	727,0
Горошек зеленые консервированные с маслом растительным	№ 30-2021			30/5	0,5	1,9	2,3	28,3
Горошек зеленые консервированные (после термической обработки)		45,6	30					
масло растительное		5	5					
или								
Фасоль стручковая отварная	№ 30-2021			30	0,8	0,1	2,5	14,3
фасоль стручковая замороженная		35,3	30					
Зразы рубленые					13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина		61	54					
хлеб пшеничный		10,8	10,8					
молоко питьевое		16,2	16,2					
Яйцо		26	25,2					
сухари панировочные		7,2	7,2					
масло растительное		5,4	5,4					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
Гречка вязкая отварная					4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Кофейный напиток					3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	№692-2004	2,4	2,4	200				
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный					4,8	1,0	31,6	154
Хлеб ржаной					1,3	0,2	8,2	40,2

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,07	21,35	99,08	673,33
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	73	40	40	0,34	0,04	0,60	4,30
№101-2004								
Котлета или биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	12,92	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	83					
или горошуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		125	83					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рагу овощное					3,6	10,8	26,0	216
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		64	48					
01.11.-31.12. -30%		69	48					
01.01-29.02 - 35%		74	48					
01.03 - 40%		80	48					
морковь - до 01.01 - 20%		20,3	16,2					
с 01.01 - 25%		21,5	16,2					
лук репчатый		11,9	10					
капуста свежая		57	45,6					
масло сливочное		6	6					
соус томатный (№587-2004)			45					
масло сливочное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
морковь		3,4	2,7					
лук репчатый		1,1	0,9					
томатная паста		4,5	4,5					
масло сливочное		0,7	0,7					
сахар		0,45	0,45					
соль йодированная		1	1					
Чай "Витаминный"					0,70	0,10	19,80	82,90
чай-заварка	№493-2013, Пермь	0,5	0,5	200				
шиповник		15	15					
сахар		10	10					
или								
Чай с сахаром №685-2004					0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка	№685-2004	0,5	0,5	200				
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный					4,8	1,0	31,6	154
Хлеб ржаной					1,3	0,2	8,2	40,2

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,7	18,7	98,9	654,4
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		74	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,4	7,4					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		170	128					
01.11.-31.12. -30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		197	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
Или Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,9	26,7	82,4	685,3
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
говядина б/к		90	80					
или свинина мясная		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Яйцо куриное отварное	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	62,5
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,4	16,4	82,5	610,4
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			240	18,4	6,2	22,7	220,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		287	216					
01.11.-31.12. -30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		74	61					
масса печени припущенной			52					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		1	1					
масса п/ф			295,0					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	21	20	20	4,6	5,9		71,6
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,0	0,8	26,3	132
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,7	25,4	101,4	713,3
Шницель из мясной	№451-2004			80	7,5	10,4	13,6	178,0
свинина мясная		67	59					
или говядина полуфабрикат		67	59					
хлеб пшеничный		15	15					
молоко питьевое		11	11					
лук репчатый		5	4					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		1,5	1,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			200	5,1	9,2	21,5	188
капуста белокочанная свежая		286	229					
морковь - до 01.01 - 20%		15	12					
с 01.01 - 25%		16	12					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без		2	2					
лук репчатый		11	9					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
Йогурт в инд. уп.				115	2,2	4,8	15,1	114,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					45,0	18,7	88,0	699,6
Свекла отварная		67	50	50	1,5	1,0	9,1	51,4
или								
кукуруза консервированная (после термической обработки)		49,2	30	30	0,72		1,5	9
Котлета (Бризоль) из филе курицы панированная	№496-2004			100	34,0	12,0	9,8	283,2
Филе куриной грудки		100	94					
Яйцо		8	8					
Сухари панировочные		20	20					
Масса п/фабриката			114					
масло растительное		10	10					
соль йодированная		1	1					
Фарфалле отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	185,0
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
или								
Макаронные изделия отварные с овощами	№258-2021			150	5,1	3,5	26,3	157,5
макаронные изделия		42	42					
лук репка		7	6					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
горошек зеленый конс.		10,4	6,7					
Томатная паста		2	2					
масло сливочное		4,5	4,5					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,4	33,1	89,3	753,6
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	№146-2021			100/30	16,8	25,5	4,2	312,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		123	94					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		134	94					
лук репка		23,8	20					
яйцо куриное		5,8	5					
соль йодированная		1	1					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания)		1,8	1,8					
Картофель тушеный	№ 216-2004			150	3,0	6,2	24,3	167,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		170	127,5					
01.11.-31.12.-30%		182	127,5					
01.01-29.02 - 35%		196	127,5					
01.03 - 40%		213	127,5					
морковь - до 01.01 - 20%		18,8	15					
с 01.01 - 25%		20,0	15					
лук репчатый		29	24					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания)		2,4	3,6					
Масло сливочное		12	12					
Соль йодированная		1	1					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					43,3	13,4	87,5	643,3
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом	№286-2021			120/25	35,5	9,4	38,2	379,0
Творог		110	109,0					
Мука пшеничная		14,4	14,4					
сахар		9,6	9,6					
яйцо куриное		6	5,3					
сметана		3,6	3,6					
масло растительное для смазки		2,4	2,4					
Соль йодированная		1	1					
масса п/ф			118					
джем или повидло		25	25					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,3	16,1	113,4	677,8
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	№305-2004			240	6,0	1,4	41,2	201,4
крупка пшеничная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
масса каши			196					
сироп:			36					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
масса припущенных яблок			19					
масло сливочное		10	10					
масса п/ф			250					
Бутерброд с маслом и сыром	№63-2021			20/5/20	6,9	9,0	10,0	149,0
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
сыр		21	20					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
Йогурт в инд. уп.				115	2,2	4,8	15,1	114,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,0	21,3	85,6	649,9
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
Свинина бескостная		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		1	1					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			180	5,5	4,4	24,0	158
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,0	0,8	26,3	132
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,6	10,6	100,3	612,6
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	№313-2021			250	17,4	4,3	18,6	184,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		169	127					
01.11.-31.12. -30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		1	1					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		1	1					
соус № 418-2021			80					
вода		88	88					
масло сливочное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
масса п/ф			295					
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка		0,5	0,5					
шиповник		15	15					
сахар		10	10					
или								
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Йогурт в инд. уп.				115	2,2	4,8	15,1	114,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,0	0,8	26,3	132
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,7	16,8	90,5	604,2
Запеканка картофельная с маслом	№430-1996			210/5	14,8	12,8	20,5	256
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		273	205					
01.11.-31.12. -30%		293,15	205					
01.01-29.02 - 35%		316	205					
01.03. - 40%		342	205					
Свинина мясная		53	47,4					
масса готовых мясных продуктов			30					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
масса п/ф			246					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
или								
Запеканка овощная со сметаной	№200-2021			200/5	7,2	9,8	23,8	212,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		128	96					
01.11.-31.12. -30%		137	96					
01.01-29.02 - 35%		148	96					
01.03 - 40%		160	96					
морковь - до 01.01 - 20%		53,8	43					
с 01.01 - 25%		57,2	43					
капуста белокачанная		62	44					
лук репка		11,9	10					
крупа манная		10	10					
масло сливочное		10	10					
сухари панировочные		10	10					
яйцо куриное		9,2	8					
сметана		5	5					
масло растительное для смазки		2	2					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			236					
сметана		5	5					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
Или Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,9	26,7	82,4	685,3
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
говядина б/к		90	80					
или свинина мясная		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Яйцо куриное отварное	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	62,5
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,9	15,3	95,9	645,8
Запеканка из творога "зебра" сгущенным молоком	№279-2021			120/20	20,3	10,8	28,3	293,0
творог		112	110,8					
сахар		7,4	7,4					
крупа манная		7,4	7,4					
яйцо куриное		5,5	4,8					
сметана		3,7	3,7					
сухари		4,8	4,8					
масло сливочное		3,7	3,7					
масло растительное		2,4	2,4					
какао-порошок		4	4					
масса п/ф			120					
молоко сгущенное с сахаром		20	20					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	10,3	10	10	2,3	2,95		35,8
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый запад"	№686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				60	4,8	1,0	31,6	154
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,2	18,4	113,9	720,2
Свекла отварная		67	50	50	1,5	1,0	9,1	51,4
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			100/30	10,50	8,10	12,20	164,00
свинина мясная бескостная		90	80					
лук репчатый		23,8	20					
вода питьевая		6	6					
крупа рисовая		12	12					
масса готовой каши			34					
мука пшеничная		10	10					
масло растительное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 402			30					
молоко		30	30					
масло сливочное		2,4	2,4					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масса п/ф			140					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Макаронные изделия отварные с овощами	№258-2021			150	5,1	3,5	26,3	157,5
макаронные изделия		42	42					
лук репка		7	6					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
горошек зеленый конс.		10,4	6,7					
Томатная паста		2	2					
масло сливочное		4,5	4,5					
Соль йодированная		1	1					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
Йогурт в инд. уп.				115	2,2	4,8	15,1	114,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,2	24,2	76,4	626,9
Овощи свежие	№70-2006, Москва			80	0,6	0,2	1,6	10,6
огурцы свежие		87	80					
или помидоры свежие		85	80					
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		74	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,4	7,4					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	№259-2004			150	4,3	9,7	20,1	192,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		165	124					
01.11.-31.12.-30%		177	124					
01.01-29.02 - 35%		191	124					
01.03 - 40%		207	124					
масло сливочное		4,5	4,5					
масса готового картофеля			120					
Соус (№600-2004)			30					
Сметана		7,5	7,5					
Масло сливочное		2,3	2,3					
мука		2,3	2,3					
вода		22,5	22,5					
соль йодированная		1	1					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,0	8,0	118,3	657,0
Котлеты или биточки рыбные с кальмаром	№309-2021			80	16,4	2,6	13,2	142,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		27,7	21,3					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		31	21,3					
кальмар (филе)		68,2	61,5					
масса отварного кальмара			25,5					
молоко		19,2	19,2					
хлеб пшеничный		13,9	13,9					
яйцо куриное		12,8	11,2					
сухари		7,5	7,5					
масло растительное для смазки		2	2					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			92					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,7	3,6	29,7	166,0
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,0	0,8	26,3	132
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0

ИТОГО в среднем за 20 дней	28	20	94	667
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2720
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 12 лет и старше)	19	20	84	680
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	20	21	88	714
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	18	19	80	646

*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 12 лет и старше с января 2022 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12	Норма в день (завтрак), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	120	30	20	20	20	20	30	30	30	30	20	20	30	20	30	50	30	30	50	30	30	30	570	29	95
2	Хлеб пшеничный	200	46	60	60	18	75	30	30	55	50	50	30	30	50	50	53	40	30	65	30	30	58	893	45	97
3	Мука пшеничная	20	5	0	7	0	2	0	0	0	2	0	2	14	0	4	4	0	0	0	12	2	0	50	3	50
4	Крупы, бобовые	50	16	0	0	38	0	7	50	0	0	0	0	0	50	45	0	10	50	7	0	7	53	318	16	102
5	Макаронные изделия	20	5	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	102	5	102
6	Картофель	187	43	0	86	0	48	128	0	216	0	0	128	0	0	0	0	96	0	0	0	124	0	826	41	96
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и	320	61	0	225	30	123	0	53	9	256	75	64	0	0	29	0	97	53	0	75	80	0	1169	58	96
8	Фрукты свежие	185	46	0	40	0	0	180	0	0	40	30	180	0	68	0	0	180	0	30	40	0	180	968	48	105
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	200	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Мясо 1-й категории	78	21	0	0	54	0	0	80	0	59	0	0	0	0	78	0	0	80	0	80	0	0	431	22	102
11	Субпродукты (печень, сердце)	40	10	0	130	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	191	10	96
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	12	0	0	0	0	66	0	0	0	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	66	0	226	11	97
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	18	0	0	0	83	0	0	0	0	0	94	0	0	0	85	0	0	0	0	0	83	345	17	97
14	Молоко	350	81	130	16	130	0	132	130	130	11	0	0	130	150	130	0	100	130	20	30	138	19	1525	76	95
15	Кисломолочная пищевая продукция	180	23	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	115	0	115	0	0	0	115	0	0	460	23	98
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	15	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	109	0	0	0	0	0	111	0	0	0	311	16	104
17	Сыр	15	3	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	0	10	0	0	0	50	3	98
18	Сметана	10	2	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	10	0	4	0	8	0	40	2	100
19	Масло сливочное	35	6	0	8	10	7	9	0	4	0	6	14	0	15	6	5	10	0	4	7	10	5	119	6	100
20	Масло растительное	18	4	0	6	5	2	0	15	2	10	10	0	2	0	4	2	2	15	2	8	0	2	88	4	102
21	Яйцо	40	10	19	0	25	4	0	50	2	4	8	5	5	0	0	0	8	50	5	0	0	11	197	10	98
22	Сахар	35	17	28	16	15	10	15	15	15	16	15	15	25	21	15	10	15	15	22	15	15	15	327	16	95
23	Кондитерские изделия	15	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	1	98
24	Чай	1	0	0	0	0	0,5	1	0	0	0	0,5	0,5	0	0	0	0,5	1	0	0,5	0	0	0,5	5	0	100
25	Какао-порошок	1,2	1	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	12	1	100
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	10	0	96
27	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	0	2	1	1	1	0	2	2	2	24,5	1	98

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** не выполнена норма по сокам и дрожжам, муке т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20