

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 8

*Рушаков*

Рушаков А.Г.



Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»



*Зверева*  
Зверева Н.В.

## ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7 – 11 лет

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	
<b>Завтрак</b>					<b>30,1</b>	<b>18,2</b>	<b>70,2</b>	<b>564,6</b>
<b>Галушки творожные со сметаной</b>	<b>№367-2004</b>			<b>160/15</b>	<b>23</b>	<b>14,3</b>	<b>25</b>	<b>320</b>
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					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**2 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>27,3</b>	<b>12,9</b>	<b>73,1</b>	<b>495,1</b>
<b>Овощи отварные</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>40</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>11,6</b>
капуста цветная замороженная		47	40					
или								
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
<b>Сердце в соусе</b>	<b>№361-2021</b>			<b>80</b>	<b>18,0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,7</b>	<b>125,0</b>
сердце говяжье		116	97					
масса отварного сердца			58					
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		0,5	0,5					
масса п/фабриката			159					
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>6,3</b>	<b>18,7</b>	<b>145,1</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
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					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>3,0</b>	<b>3,9</b>	<b>47,4</b>
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов без содержания крахмала и соли)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компотик теплый из свежих плодов или ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
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					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,4</b>	<b>28,8</b>	<b>72,2</b>	<b>649,9</b>
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным	№ 30-2021			30/5	0,5	1,9	2,3	28,3
Горошек зеленый консервированный (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					
<b>Зразы рубленые</b>	<b>№ 456 - 2004</b>			<b>90/5</b>	<b>13,4</b>	<b>19,4</b>	<b>6,9</b>	<b>256,0</b>
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		0,5	0,5					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>	<b>132</b>
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>18,67</b>	<b>20,89</b>	<b>83,32</b>	<b>596,25</b>
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004</b>	<b>№101-2004</b>	73	40	40	0,34	0,04	0,60	4,30
<b>Котлета или биточки рыбные запеченные</b>	<b>№388-2004</b>			100	10,33	9,25	12,92	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	83					
или горбуша 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					
<b>Рагу овощное</b>	<b>№541-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>10,8</b>	<b>26,0</b>	<b>216</b>
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		0,5	0,5					
<b>Чай "Витаминный"</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>19,80</b>	<b>82,90</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
шиповник		15	15					
сахар		10	10					
или								
<b>Чай с сахаром №685-2004</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**5 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>20,7</b>	<b>17,5</b>	<b>94,2</b>	<b>616,7</b>
<b>Кнели из птицы с рисом</b>	<b>№371-2021</b>			<b>80</b>	<b>10,2</b>	<b>9,2</b>	<b>4,8</b>	<b>142,2</b>
филе цыпленка бройлера		60	52,8					
молоко питьевое		6	6					
крупа рисовая		6	6					
масса готовой каши			26,7					
масло сливочное		2,8	2,8					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			99					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>146,6</b>
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					
<b>Чай с молоком</b>	<b>№630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114,1</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
<b>Или Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

**6 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>28,2</b>	<b>26,6</b>	<b>78,3</b>	<b>665,4</b>
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
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		0,5	0,5					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Яйцо куриное отварное</b>	<b>№337-2004</b>			<b>50</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,5</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>30,1</b>	<b>16,0</b>	<b>67,9</b>	<b>536,0</b>
<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	<b>№354-2021</b>			<b>240</b>	<b>18,4</b>	<b>6,2</b>	<b>22,7</b>	<b>220,0</b>
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		0,5	0,5					
масса п/ф			295,0					
<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	<b>№75-2021</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>		<b>71,6</b>
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>17,5</b>	<b>25,1</b>	<b>87,5</b>	<b>647,6</b>
<b>Шницель из мясной</b>	<b>№451-2004</b>			<b>80</b>	<b>7,5</b>	<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>178,0</b>
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					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>9,0</b>	<b>11,7</b>	<b>142,2</b>
капуста свежая белокочанная		225	180					
морковь - до 01.01 - 20%		15,0	12					
с 01.01 - 25%		15,9	12					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов без содержания крахмала и соли)		4,5	4,5					
лук репчатый		7,2	6					
мука пшеничная		4,5	4,5					
масло растительное		9	9					
сахар		1,5	1,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компотик теплый из свежих плодов или ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
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					
<b>Йогурт в инд. уп.</b>				<b>95</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>15,1</b>	<b>114,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>41,6</b>	<b>17,5</b>	<b>87,0</b>	<b>671,2</b>
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			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		11,5	11,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
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		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					
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	
<b>Завтрак</b>					<b>24,4</b>	<b>33,1</b>	<b>89,3</b>	<b>753,6</b>
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 горошуша 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 крахмала и соли)		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 крахмала и соли)		2,4	3,6					
Масло сливочное		12	12					
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				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	
<b>Завтрак</b>					<b>42,6</b>	<b>13,3</b>	<b>83,4</b>	<b>623,4</b>
<b>Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>120/25</b>	<b>35,5</b>	<b>9,4</b>	<b>38,2</b>	<b>379,0</b>
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		0,5	0,5					
масса п/ф			118					
джем или повидло		25	25					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**12 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>19,3</b>	<b>16,1</b>	<b>113,4</b>	<b>677,8</b>
<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)</b>	<b>№305-2004</b>			<b>240</b>	<b>6,0</b>	<b>1,4</b>	<b>41,2</b>	<b>201,4</b>
крупка пшеничная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
<b>масса каши</b>			<b>196</b>					
<b>сироп:</b>			<b>36</b>					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
<b>масса припущенных яблок</b>			<b>19</b>					
масло сливочное		10	10					
<b>масса п/ф</b>			<b>250</b>					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>№63-2021</b>			<b>20/5/20</b>	<b>6,9</b>	<b>9,0</b>	<b>10,0</b>	<b>149,0</b>
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
сыр		21	20					
<b>Компотик теплый из свежих плодов или ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
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					
<b>Йогурт в инд. уп.</b>				<b>95</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>15,1</b>	<b>114,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**13 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,8</b>	<b>20,2</b>	<b>67,0</b>	<b>549,6</b>
<b>Азу</b>	<b>№325-2021</b>			<b>100</b>	<b>13,3</b>	<b>12,7</b>	<b>4,0</b>	<b>184,0</b>
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		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>	<b>132</b>
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		5	5					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**14 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,0</b>	<b>9,9</b>	<b>77,5</b>	<b>498,1</b>
<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>	<b>№313-2021</b>			<b>250</b>	<b>17,4</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>184,0</b>
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		0,5	0,5					
<b>соус № 418-2021</b>			<b>80</b>					
вода		88	88					
масло сливочное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
масса п/ф			295					
<b>Чай "Витаминный"</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
шиповник		15	15					
сахар		10	10					
<b>или</b>								
<b>Чай с сахаром №685-2004</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,8</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Йогурт в инд. уп.</b>				<b>95</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>15,1</b>	<b>114,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>



**15 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>14,4</b>	<b>13,7</b>	<b>89,7</b>	<b>539,9</b>
<b>Запеканка картофельная с маслом</b>	<b>№430-1996</b>			<b>210/5</b>	<b>14,8</b>	<b>12,8</b>	<b>20,5</b>	<b>256</b>
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					
<b>масса готовых мясных продуктов</b>			<b>30</b>					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
<b>масса п/ф</b>			<b>246</b>					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
<b>или</b>								
<b>Запеканка овощная со сметаной</b>	<b>№200-2021</b>			<b>200/5</b>	<b>7,2</b>	<b>9,8</b>	<b>23,8</b>	<b>212,0</b>
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					
<b>Чай с молоком</b>	<b>№630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114,1</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
<b>Или Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

**16 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>28,2</b>	<b>26,6</b>	<b>78,3</b>	<b>665,4</b>
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
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		0,5	0,5					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Яйцо куриное отварное</b>	<b>№337-2004</b>			<b>50</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,5</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>26,5</b>	<b>14,5</b>	<b>67,8</b>	<b>508,8</b>
<b>Запеканка из творога "Зебра" сгущенным молоком</b>	<b>№279-2021</b>			<b>120/20</b>	<b>20,3</b>	<b>10,8</b>	<b>28,3</b>	<b>293,0</b>
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					
<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	<b>№75-2021</b>	<b>10,3</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>2,95</b>		<b>35,8</b>
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/20/10</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		21	20					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,4</b>	<b>16,7</b>	<b>107,3</b>	<b>667,3</b>
<b>Свекла отварная</b>		<b>67</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	<b>9,1</b>	<b>51,4</b>
<b>Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе</b>	<b>№350-2021</b>			<b>80/30</b>	<b>8,40</b>	<b>6,50</b>	<b>9,70</b>	<b>131,00</b>
свинина мясная бескостная		72	64					
лук репчатый		19	16					
вода питьевая		4,8	4,8					
крупа рисовая		9,6	9,6					
масса готовой каши			27					
мука пшеничная		8	8					
масло растительное		6,4	6,4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Соус № 402</b>			<b>30</b>					
молоко		30	30					
масло сливочное		2,4	2,4					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масса п/ф			<b>140</b>					
<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b>	<b>№258-2021</b>			<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,5</b>	<b>26,3</b>	<b>157,5</b>
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		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>184,5</b>
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компотик теплый из свежих плодов или ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
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					
<b>Йогурт в инд. уп.</b>				<b>95</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>15,1</b>	<b>114,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

## 19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,9</b>	<b>22,9</b>	<b>70,9</b>	<b>583,1</b>
<b>Овощи свежие</b>	<b>№70-2006, Москва</b>			<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,5</b>
огурцы свежие		87	80					
или помидоры свежие		85	80					
<b>Кнели из птицы с рисом</b>	<b>№371-2021</b>			<b>80</b>	<b>10,2</b>	<b>9,2</b>	<b>4,8</b>	<b>142,2</b>
филе цыпленка бройлера		60	52,8					
молоко питьевое		6	6					
крупа рисовая		6	6					
масса готовой каши			26,7					
масло сливочное		2,8	2,8					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			99					
<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	<b>№259-2004</b>			<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>9,7</b>	<b>20,1</b>	<b>192,0</b>
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					
<b>масса готового картофеля</b>			<b>120</b>					
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		0,5	0,5					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**20 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>23,9</b>	<b>7,4</b>	<b>98,4</b>	<b>558,4</b>
<b>Котлеты или биточки рыбные с кальмаром</b>	<b>№309-2021</b>			<b>80</b>	<b>16,4</b>	<b>2,6</b>	<b>13,2</b>	<b>142,0</b>
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		0,5	0,5					
<b>масса п/ф</b>			<b>92</b>					
<b>Рис припущенный</b>	<b>№512-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>29,7</b>	<b>166,0</b>
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,8</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>52,8</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>	<b>97</b>
<b>или</b>								
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

<b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>603</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>588</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>617</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>558</b>

\*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 7 - 11 лет с января 2022 года**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет	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	80	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	400	20	100
2	Хлеб пшеничный	150	35	30	30	18	45	30	30	35	50	42	30	30	50	30	33	40	30	35	30	30	28	675	34	98
3	Мука пшеничная	15	4	0	6	0	2	0	0	0	5	0	2	14	0	4	4	0	0	0	10	2	0	49	2	65
4	Крупы, бобовые	45	16	0	0	38	0	6	50	0	0	0	0	0	50	38	0	10	50	7	0	6	53	307	15	98
5	Макаронные изделия	15	4	0	0	0	0	0	0	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	42	0	0	84	4	100
6	Картофель	187	41	0	86	0	48	128	0	216	0	0	128	0	0	0	0	96	0	0	0	124	0	826	41	100
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и	280	50	0	117	30	123	0	53	9	207	75	64	0	0	29	0	97	53	0	75	80	0	1012	51	100
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	70	20	0	0	54	0	0	80	0	59	0	0	0	0	78	0	0	80	0	64	0	0	415	21	102
11	Субпродукты (печень, сердце)	30	8	0	97	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	158	8	105
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	9	0	0	0	0	53	0	0	0	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53	0	191	10	105
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	17	0	0	0	83	0	0	0	0	0	94	0	0	0	85	0	0	0	0	0	83	345	17	99
14	Молоко	300	75	130	16	130	0	130	130	130	11	0	0	130	150	130	0	100	130	20	30	136	19	1522	76	101
15	Кисломолочная пищевая продукция	150	20	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	95	0	95	0	0	0	95	0	0	380	19	97
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	16	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	109	0	0	0	0	0	111	0	0	0	311	16	100
17	Сыр	10	3	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	0	10	0	0	0	50	3	100
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	30	6	0	8	10	7	8	0	4	0	6	14	0	15	5	5	10	0	4	7	10	5	116	6	97
20	Масло растительное	15	4	0	3	5	2	0	15	2	11	9	0	2	0	4	2	2	15	2	6	0	2	83	4	103
21	Яйцо	40	10	19	0	25	4	0	50	2	4	7	5	5	0	0	0	8	50	5	0	0	11	196	10	98
22	Сахар	30	16	28	16	15	10	15	15	15	17	15	15	25	21	15	10	15	15	22	15	15	15	328	16	105
23	Кондитерские изделия	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	1	96
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	0,2	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	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	2	1	1	1	0	1	1	16	1	99

\* 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