

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2917 от 29.07.2025 г.

**разработано к 14-ти дневному меню № 2119 от 10.02.2021 г., имеющему экспертное заключение №58/Д
от 22.09.2021 г. о соответствии требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			615	15.8	14.5	88.5	547.5	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/10	5.8	6.4	7.9	112.4	№1,3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7.5	7.7	26.0	203	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						

молоко питьевое	182	182						
или молоко концентрированное	84	84						
или молоко сухое	22	22						
вода кипяченая для концентрированного молока	98	98						
вода кипяченая для сухого молока	160	160						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.2	0.0	15.5	62.8	№686-2004
чай-заварка	0.9	0.9						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			150	0.6	0.0	21.6	88.8	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	25.4	23.8	103.0	727.4	
Салат овощной с яйцом и маслом растительным			80	3.7	5.5	6.8	92	№16/1-2011, Екатеринбург
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	36	27						
01.11.-31.12. -30%	39	27						
01.01-29.02 - 35%	42	27						
01.03 - 40%	45	27						
масса отварного картофеля		25						
морковь до 01.01.-20%	46	37						
с 01.01 - 25%	49	37						
масса отварной моркови		35						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	4	4						
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5.9	6.3	16.0	144.3	№135-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						

01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зелёный консервированный	28	18						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Гуляш			100	9.1	7.5	3.4	117.5	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
или свинина мясная	69	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Рис припущенный			150	3.7	3.6	29.7	166.0	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Кисель из свежих ягод			200	0.3	0.2	21.5	89.0	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25.2	24						
или смородина свежемороженая	25.2	24						
или клюква свежемороженая	25.2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				41	38	192	1275	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	17.6	17.2	68.5	499.2	
Бутерброд с сыром			20/20	5.7	6.2	7.2	107	№3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
Каша гречневая молочная жидкая с маслом			200/5	7.5	7.1	31.2	219	№1/4-2011г., Екатеринбург
крупа гречневая	40	40						
молоко питьевое	168	168						
или молоко концентрированное	77	77						
или молоко сухое	20	20						
вода кипяченая для концентрированного молока	91	91						
вода кипяченая для сухого молока	148	148						
сахар	3	3						
соль йодированная	0.8	0.8						
масло сливочное	5	5						

Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1.9	2.3	16.2	93	№500-2013, Пермь		
кофейный напиток	5.5	5.5								
молоко сгущенное с сахаром	25	25								
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			100	1.8	1.5	4.5	38.7			
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3			
или хлеб ржаной витаминизированный			20							
Обед			905	20.7	24.9	111.3	752.5			
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ										
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва		
огурцы свежие грунтовые	63	60								
или огурцы свежие парниковые	61	60								
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясными фрикадельками			250/5/20	4.9	7.3	12.7	136	№110-2004		
Фрикадельки мясные				20				169-2013, Пермь		
говядина 1 категории	31	23								
или говядина полуфабрикат	27	23								
или фарш промышленного производства	23	23								

лук репчатый	2.4	2						
яйцо куриное	1.6	1.6						
вода питьевая	2	2						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
или квашеная	22	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						

Биточки рубленые из птицы			90	7.4	7.5	10.9	141	№461-1996
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	139	68						
или филе куриное промышленного производства	71	68						
хлеб пшеничный	16	16						
вода или молоко питьевое	24	24						
сухари	4.5	4.5						
масло растительное	3	3						
Рагу овощное			150	4.2	8.9	18.9	172.5	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	86	65						
01.11.-31.12. -30%	93	65						
01.01-29.02 - 35%	100	65						
01.03 - 40%	109	65						
морковь до 01.01.-20%	81	65						
с 01.01 - 25%	86	65						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	8	8						
<u>для соуса</u>		50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						

мука пшеничная	1.7	1.7							
морковь до 01.01.-20%	15	12							
с 01.01 - 25%	16	12							
лук репчатый	5	4							
сахар	1.3	1.3							
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90		№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			130	0.6	0.5	19.9	86.5		№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				38	42	180	1252		
3 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			555	25.9	22.7	61.4	553.3		
Омлет натуральный с маслом			200/5	18.5	17.9	1.5	241		№284-1996
яйцо куриное	150	150							

молоко питьевое	60	60						
или молоко концентрированное	28	28						
или молоко сухое	7	7						
вода кипяченая для концентрированного молока	32	32						
вода кипяченая для сухого молока	53	53						
масло растительное	4	4						
масса готового омлета		200						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3.4	4.2	16.4	117.0	№642-1996
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			150	2.3	0.2	26.0	115.0	№458-2006, Москва

Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			830	23.5	27.5	92.8	712.5	
Салат овощной			80	1.8	4.0	7.3	72.4	№69-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
масса отварной моркови		30						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28						
01.11.-31.12. -30%	40	28						
01.01-29.02 - 35%	43	28						
01.03 - 40%	47	28						
масса отварного картофеля		26						
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	4	4						

Суп картофельный с рыбой			250/60	7.6	7.1	18.1	166.7	№150-2013, Пермь
горбуша потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	117	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	174	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Котлеты из мяса			90	8.1	11.8	14.3	195.8	№451-2004
говядина 1 категории	91	67						

или говядина полуфабрикат	79	67						
или фарш промышленного производства	67	67						
или свинина мясная	78	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5.4	4.5						
яйцо куриное	4.5	4.5						
сухари	5.5	5.5						
масло растительное	2	2						
Капуста тушённая			150	3.1	3.9	12.4	97.1	№.534-2004
капуста белокочанная свежая	215	172						
масло растительное	4	4						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10.6	8						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
мука пшеничная	2.5	2.5						

сахар	3	3						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	15.1	61.4	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				49	50	154	1266	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	16.7	18.5	79.9	552.9	
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	133.8	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						

Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			170	13.2	11.0	26.9	259.4	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	103	100						
крупа манная	5	5						
яйцо куриное	20	20						
сахар	10	10						
крошка:		25						
сахар	5	5						
мука пшеничная	10	10						
масло сливочное	10	10						
масло сливочное для смазки листа	3.5	3.5						
масса готовой запеканки		150						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай "Витаминный"			200	0.7	0.1	19.8	82.9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	0.9	0.9						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			130	0.5	0.0	18.7	76.8	№458-2006, Москва

Обед			845	24.5	25.4	114.0	782.5	
Салат из моркови			80	0.9	4.0	7.3	68.8	№7-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	95	76						
с 01.01 - 25%	101	76						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
сахар	2	2						
масло растительное	4	4						
Свекольник с мясом со сметаной			250/10/5	4.2	5.5	16.2	131.1	№34-2004, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
01.11.-31.12. -30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						

с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Печень, тушеная в соусе			100/50	12.9	12.4	5.3	184.4	№401-2013, Пермь
печень говяжья	172	142						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		100						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12.5	12.5						
мука пшеничная	1.3	1.3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1.3	1.3						
Макаронны изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						

масло сливочное	3.5	3.5							
Компот из свежих плодов			200	0.2	0.0	20.6	83.2	№585-1996	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40							
или груши свежие	44	40							
или апельсины свежие	60	40							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			30	1.1	0.2	14.1	62.0		
или хлеб ржаной витаминизированный			30						
ИТОГО:				41	44	194	1335		
5 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			580	17.6	18.8	82.2	572.3		
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)			100	10.8	10.9	5.4	162.9	№410-2013, Пермь	
кураца потрошенная 1 категории	151	65							

или грудка куриная промышленного производства	96	65						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	8	8						
сметана	8	8						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			150	1.7	4.5	24.3	148.6	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94.1	№630-1996
чай-заварка	0.9	0.9						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						

или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						
Фрукты в ассортименте			130	0.6	0.5	19.9	86.5	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			780	25.9	23.0	122.7	801.1	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Суп гороховый с мясом и гренками			250/10/20	4.9	4.8	31.7	189.6	№139-2004
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16							
горох лущёный	20	20							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50							
01.11.-31.12. -30%	72	50							
01.01-29.02 - 35%	77	50							
01.03 - 40%	84	50							
морковь до 01.01.-20%	16.3	13							
с 01.01 - 25%	17.3	13							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	5	5							
хлеб пшеничный	38	32							
Биточки рыбные			90	14.0	11.6	13.0	212.4		№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72							
или горбуша потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	117	72							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72							
или щекур неразделанный	*								
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом									

хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	13	13						
масло сливочное	1.8	1.8						
яйцо куриное	5	5						
сухари	4.5	4.5						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			150	3.4	5.8	29.4	183.5	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142						
01.11.-31.12. -30%	203	142						
01.01-29.02 - 35%	219	142						
01.03 - 40%	237	142						
отвар картофельный	25	25						
масло сливочное	8	8						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	

или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		44	42	205	1373	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед)		43	43	185	1300	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%)		39-46	40-47	168-201	1175-1410	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	18.6	23.8	74.1	584.8	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/15	6.1	7.8	7.9	126.2	№1,3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
Суп молочный с крупой			250	5.4	5.8	23.0	166	№162-1996
молоко питьевое	125	125						
или молоко концентрированное	58	58						
или молоко сухое	15	15						
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68						

вода кипяченая для сухого молока	110	110						
вода питьевая	138	138						
крупа манная, или кукурузная	15	15						
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	2	2						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1.9	2.3	16.2	93	№500-2013, Пермь
кофейный напиток	5.5	5.5						
молоко сгущенное с сахаром	25	25						
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	3.5	7.5	9.5	120	
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			790	27.7	26.4	103.6	762.4	
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						

масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Нарезка из отварной моркови с огурцом			80	0.9	4.0	3.5	53.6	№21-2004
морковь до 01.01.-20%	73	58						
с 01.01 - 25%	77	58						
огурцы соленые без уксуса	38	21						
или огурцы свежие парниковые	21.4	21						
или огурцы свежие грунтовые	22	21						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Суп-лапша домашняя с курицей			250/10	7.1	8.1	13.5	155	№148-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
лапша домашняя		20						№549-2004
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная на подпыл	1.2	1.2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3.5	3.5						

соль йодированная	0.5	0.5						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Рыба, запеченная с яйцом			100	14.4	9.9	9.1	183.1	№341-2013, Пермь
горбуша потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	166	102						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	186	102						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	5	5						
масса запеченной рыбы		85						

мука пшеничная	3	3						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	2	2						
Картофель отварной с маслом и зеленью			150	2.6	3.8	20.4	126	№203-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150						
01.11.-31.12. -30%	215	150						
01.01-29.02 - 35%	231	150						
01.03 - 40%	251	150						
масло сливочное	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	1.2	0.3	9.7	46.7	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			30	1.1	0.2	14.1	62.0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				46	50	178	1347	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	17.6	20.8	74.7	556.4	
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	133.8	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			170	11.5	9.2	26.5	234.8	№19/5-2011, Екатеринбург
печенье сахарное	30	30						
творог	114	112						
мука пшеничная	13	13						
яйцо куриное	15	15						
сахар	8	8						
сметана	12	12						
сухари пшеничные	8	8						
масло сливочное для смазки листа	3.5	3.5						
масса готового суфле		150						

молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Какао с молоком			200	3.4	4.2	16.4	117.0	№642-1996
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			120	0.4	0.0	17.3	70.8	№458-2006, Москва
Обед			785	23.4	23.7	112.9	758.1	
Салат из моркови и яблок			80	0.7	4.2	8.8	75.8	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	70	56						
с 01.01 - 25%	74	56						
<i>морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде</i>								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	25	22						
масло растительное	4	4						

Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной			250/10/5	5.8	6.5	12.0	129.7	№124-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
капуста свежая белокочанная	63	50						
морковь до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Печень, тушеная с овощами			90	10.1	9.5	5.2	147	№439-2004
печень говяжья	91	76						
лук репчатый	17	14						
масло растительное	4	4						

масса готовой печени с луком		50						
мука пшеничная	2	2						
морковь до 01.01.-20%	65	52						
с 01.01 - 25%	69.2	52						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	9	9						
вода питьевая	17	17						
Макаронны изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Компот из кураги			200	0.9	0.0	27.0	111.6	№638-2004
курага	25.3	25						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				41	44	188	1315	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			605	13.1	17.5	94.5	587.7	
Бутерброд горячий с сыром			45	3.9	9.8	10.8	147	№10-2004
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
хлеб пшеничный	20	20						
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5.1	7.1	28.0	196.3	№311-2004
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
сахар	3	3						
соль йодированная	1.2	1.2						

масло сливочное	5	5							
Чай с лимоном			200/5	0.1	0.0	12.2	49.2	№494-2013, Пермь	
чай-заварка	0.9	0.9							
сахар	12	12							
лимон	6	5							
Фрукты в ассортименте			150	2.3	0.2	26.0	115.0	№458-2006, Москва	
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
Обед			745	22.6	25.8	121.9	809.9		
Нарезка из свеклы отварной с маслом			80	1.1	4.0	5.4	62	№20/1-2011, Екатеринбург	
свекла до 01.01.-20%	99	79							
с 01.01 - 25%	105	79							
масло растительное на полив при подаче	4	4							
Рассольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4.1	5.2	12.5	113.2	№130-2004	
говядина 1 категории	22	16							

или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Гречка по - купечески с мясом			200	11.8	15.5	32.5	316.7	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
или свинина мясная	69	59						
масло растительное	3	3						

масса тушеного мяса		40						
или фарш промышленного производства	64	64						
масло растительное	3	3						
масса тушеного фарша		40						
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	8	8						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
Компот из сухофруктов			200	0.8	0.0	23.7	98.0	№639-2004
сухофрукты	25.3	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			50	1.8	0.3	23.5	103.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			50					
ИТОГО:				36	43	216	1398	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	14.2	24.4	76.8	583.6	
Масло (порциями)	10	10	10	0.1	7.3	0.1	67	№96-2004
Сыр (порциями)	16	15	15	3.5	4.4	0.0	54	№97-2004
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			70	2.3	3.2	33.5	172	
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6.4	7.2	27.0	198	№311-2004
крупa рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						

Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1.9	2.3	16.2	93	№500-2013, Пермь
кофейный напиток	5.5	5.5						
молоко сгущенное с сахаром	25	25						
Обед			740	27.0	32.3	92.9	769.8	
Салат из капусты белокочанной с морковью			80	1.3	4.1	7.7	72.7	№4-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	84	67						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10.6	8						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар	3	3						
кислота лимонная	0.1	0.1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						

масло растительное	4	4						
Суп из овощей со сметаной			250/5	3.4	4.6	16.0	119.0	№135-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зелёный консервированный	28	18						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Запеканка картофельная с мясом, с маслом			200/5	19.2	22.9	21.6	369.3	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	110	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
масса отварного мяса		50						

или фарш промышленного производства	81	81						
масло растительное	2	2						
масса тушеного фарша		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	269	202						
01.11.-31.12. -30%	289	202						
01.01-29.02 - 35%	311	202						
01.03 - 40%	337	202						
масло сливочное	12	12						
яйцо куриное	6	6						
сухари	4	4						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

ИТОГО:				41	57	170	1353	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	17.1	15.0	76.8	515.0	
Салат из моркови с изюмом			80	1.8	0.2	16.5	74.6	№10-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%			91	73				
с 01.01 - 25%			97	73				
<i>морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде</i>								
изюм			6	6				
лимон для сока			10	4				
Гуляш			100	9.1	7.5	3.4	117.5	№437-2004
говядина 1 категории			86	63				
или говядина полуфабрикат			74	63				
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства			63	63				
или свинина мясная			69	59				
масло растительное			4	4				

масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Каша гречневая вязкая отварная			150	1.7	4.5	24.3	148.6	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94.1	№630-1996
чай-заварка	0.9	0.9						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						

Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			840	26.7	25.1	100.4	733.8	
Салат картофельный с огурцами			80	1.4	4.0	7.4	71.0	№66-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	68	51						
01.11.-31.12. -30%	73	51						
01.01-29.02 - 35%	79	51						
01.03 - 40%	85	51						
масса отварного картофеля		48						
лук репчатый	10.7	9						
или лук зеленый	11	9						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
огурцы соленые без уксуса	18	10						
или огурцы свежие парниковые	10.2	10						
или огурцы свежие грунтовые	10.5	10						

морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
масло растительное	4	4						
Уха ростовская			250/60	8.5	6.7	18.9	169.7	№119-2006, Москва
горбуша потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	117	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
лук репчатый	14	12						
помидоры свежие парниковые	21.4	21						

или помидоры свежие грунтовые	25	21						
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Суп картофельный с рыбными консервами			250/40	6.6	8.3	18.3	174	№64-2001, Пермь
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	41	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	174	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)			100	10.8	10.9	5.4	162.9	№410-2013, Пермь
кураца потрошенная 1 категории	151	65						
или грудка куриная промышленного производства	96	65						

молоко питьевое	15	15							
яйцо куриное	9	9							
морковь до 01.01.-20%	29	23							
с 01.01 - 25%	31	23							
лук репчатый	12	10							
мука пшеничная	8	8							
сметана	8	8							
масло растительное	2	2							
Макаронны отварные с овощами			150	3.1	2.8	28.0	150		№294-2013, Пермь
макаронные изделия	38	38							
масса отварных макарон		100							
морковь до 01.01.-20%	38	30							
с 01.01 - 25%	40	30							
масло сливочное	4	4							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4							
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20							

масса готовых овощей		50						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	15.1	61.4	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	77.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				44	40	177	1249	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед)				42	47	186	1332	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%)*				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"								

--	--	--	--	--



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2917 от 29.07.2025 г. завтрак, обед (Нормы питания в соответствии 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 (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с сыром		Бутерброд с маслом		Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд горячий с сыром	Масло (порциями)	Салат из моркови с изюмом
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	Омлет натуральный с маслом	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)	Суп молочный с крупой	Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным	Каша манная жидкая с маслом	Каша рисовая жидкая с маслом	Гуляш
				Каша гречневая вязкая отварная					Каша гречневая вязкая отварная
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусозаряд"	Кофейный напиток на сгущенном молоке	Какао с молоком	Чай "Витаминный"	Чай с молоком	Кофейный напиток на сгущенном молоке	Какао с молоком	Чай с лимоном	Кофейный напиток на сгущенном молоке	Чай с молоком
Фрукты в ассортименте	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Сыр (порциями)	
								Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	
ОБЕД									
Салат овощной с яйцом и маслом растительным	Овощи свежие (огурцы)	Салат овощной	Салат из моркови	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	Салат из свежих помидоров	Салат из моркови и яблок	Нарезка из свеклы отварной с маслом	Салат из капусты белокочанной с морковью	Салат картофельный с огурцами
Суп из овощей с курицей, со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясными продуктами	Суп картофельный с рыбой	Свекльник с мясом со сметаной	Суп гороховый с мясом и гречками	Суп-лапша домашняя с курицей	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	Рассольник с мясом, со сметаной	Суп из овощей со сметаной	Уха ростовская
Гуляш	Биточки рубленые из птицы	Котлеты из мяса	Печень, тушенная в соусе	Биточки рыбные	Рыба, запеченная с яйцом	Печень, тушенная с овощами	Гречка по-купечески с мясом	Запеканка картофельная с мясом, с маслом	Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)
Рис припущенный	Рагу овощное	Капуста тушеная	Макаронные изделия отварные	Картофель толченный, под-деревенски	Картофель отварной с маслом и зеленью	Макаронные изделия отварные			Макаронные отварные с овощами
Кисель из свежих ягод	Сок в ассортименте	Напиток из плодов шиповника	Компот из свежих плодов	Сок в ассортименте	Сок в ассортименте	Компот из кураги	Компот из сухофруктов	Сок в ассортименте	Напиток из плодов шиповника

