

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2916 от 29.07.2025 г.

**разработано к 14-ти дневному меню № 2118 от 10.02.2021 г., имеющему экспертное заключение №59/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			625	16.1	15.9	88.5	560.5	
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						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	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	1.7	1.7						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			150	0.6	0.0	21.6	89	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			845	29.0	26.1	125.1	851	
Салат овощной с яйцом и маслом растительным			100	4.4	6.5	7.4	106	№16/1-2001, Екатеринбург
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32						
01.11.-31.12. -30%	46	32						
01.01-29.02 - 35%	49	32						
01.03 - 40%	53	32						
масса отварного картофеля		30						
морковь до 01.01.-20%	59	47						
с 01.01 - 25%	63	47						
масса отварной моркови		45						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	5	5						
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			180	4.4	4.3	35.0	196.6	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Кисель из свежих ягод			200	0.3	0.2	21.5	89	№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 ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				45	42	214	1411	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	19.5	18.9	77.9	557.9	
Бутерброд с сыром			30/30	7.2	7.8	11.9	147	№3-2004
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	31	30						
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			30	1.1	0.2	14.1	60.8	
или Хлеб ржаной витаминизированный			30					
Обед			985	32.6	35.5	121.5	936.1	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11.3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
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	1.6	1.6						
вода для фарша	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						

Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16.2	15.1	0.7	203.5	№494-2004
курица потрошенная 1 категории	167	149						
или грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0.6	0.5						
масло растительное	2	2						
Рагу овощное			180	4.9	11.3	22.5	211	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	102	77						
01.11.-31.12. -30%	110	77						
01.01-29.02 - 35%	119	77						
01.03 - 40%	129	77						
морковь до 01.01.-20%	96	77						
с 01.01 - 25%	102	77						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
для соуса		60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						

мука пшеничная	2	2							
морковь до 01.01.-20%	19	15							
с 01.01 - 25%	20	15							
лук репчатый	6	5							
сахар	1.5	1.5							
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 ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
ИТОГО:				52	54	199	1494		
3 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			560	28.0	27.9	70.8	645.0		
Омлет натуральный с маслом			200/10	19.9	23.1	1.5	294		№340-2004
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 на полив	10	10							
Какао с молоком			200	3.4	4.2	16.4	117.0	№642-1996	
какао - порошок	5	5							
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	№458-2006, Москва	

Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			890	28.7	32.3	116.0	869.3	
Салат овощной			100	2.3	5.0	9.1	90.5	№69-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
масса отварной моркови		38						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
масса отварного картофеля		32						
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	39	25						
масло растительное	5	5						

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						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
масло сливочное	5	5						
Котлеты из мяса			100	10.1	14.2	17.0	236.2	№451-2004
говядина 1 категории	101	74						

или говядина полуфабрикат	87	74						
или фарш промышленного производства	74	74						
или свинина мясная	87	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						
сухари	6	6						
масло растительное	2	2						
Капуста тушённая			180	3.7	4.7	14.9	116.7	№.534-2004
капуста белокочанная свежая	258	206						
масло растительное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
мука пшеничная	3	3						

сахар	4	4							
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	15.1	61.4	№705-2004	
шиповник	25	25							
сахар	5	5							
Хлеб ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
ИТОГО:				57	60	187	1514		
4 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			570	19.0	20.4	84.7	598.3		
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			200	15.5	12.9	31.7	304.8	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка:		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	4.2	4.2						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай "Витаминный"			200	0.7	0.1	19.8	82.9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1.7	1.7						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			130	0.5	0.0	18.7	76.8	№458-2006, Москва

Обед			895	27.1	27.5	134.1	892.6	
Салат из моркови			100	1.1	5.0	9.1	85.9	№7-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	121	97						
с 01.01 - 25%	129	97						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
сахар	3	3						
масло растительное	5	5						
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, тушенная 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 №442-2013, Пермь		50						
сметана	12.5	12.5						
мука пшеничная	1.3	1.3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1.3	1.3						
Макаронны изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210.2	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						

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 ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				46	48	219	1491	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	17.9	19.7	87.1	596.3	
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			180	2.0	5.4	29.2	173.4	№510-2004
крупa гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94.1	№630-1996
чай-заварка	1.7	1.7						
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 ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			880	32.2	27.9	145.6	962.6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0.7	0.1	1.9	11.3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
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 луцёный	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			120	16.3	14.1	15.5	254.1	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96						
или горбуша потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	156	96						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	111	96						
или щекур неразделанный	*	*						
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
хлеб пшеничный	23	23						
молоко питьевое	17	17						

масло сливочное	3	3						
яйцо куриное	7	7						
сухари	6	6						
масло растительное	3	3						
Картофель толченый, по-деревенски			180	4.9	7.7	33.0	220.9	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				50	48	233	1559	

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)	50	50	210	1494	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%)	45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*	90	92	383	2720	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	20.0	27.8	78.1	642	
Бутерброд с сыром и маслом			30/10/20	7.5	11.8	11.9	183.8	№1,3-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
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						
крупa 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 ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			860	33.9	30.9	126.4	920	
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	63.9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						

или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из отварной моркови с огурцом			100	1.1	5.0	4.1	65.8	№21-2004
морковь до 01.01.-20%	90	72						
с 01.01 - 25%	96	72						
огурцы соленые без уксуса	47	26						
или огурцы свежие парниковые	26.5	26						
или огурцы свежие грунтовые	27.3	26						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
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			120	17.3	11.9	9.1	212.7	№341-2013, Пермь
горбуша потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	194	119						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	217	119						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	138	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
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		100						

мука пшеничная	3	3						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	2	2						
Картофель отварной с маслом и зеленью			180	3.1	4.6	24.5	152	№203-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	239	180						
01.11.-31.12. -30%	257	180						
01.01-29.02 - 35%	277	180						
01.03 - 40%	301	180						
масло сливочное	10	10						
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				54	59	204	1561	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	19.6	22.4	78.4	593.6	
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			200	13.5	10.8	30.2	272.0	№19/5-2011, Екатеринбург
печенье сахарное	36	36						
творог	136	134						
мука пшеничная	15	15						
яйцо куриное	18	18						
сахар	9	9						
сметана	14	14						
сухари пшеничные	9	9						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового суфле		180						

молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Какао с молоком			200	3.4	4.2	16.4	117.0	№642-1996
какао - порошок	5	5						
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			865	30.3	29.2	137.1	932.6	
Салат из моркови и яблок			100	0.9	5.2	9.3	87.6	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34	30						
масло растительное	5	5						

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 белокочанная свежая	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			120	14.0	12.9	5.9	196	№439-2004
печень говяжья	137	114						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	6	6						

масса готовой печени с луком		75						
мука пшеничная	2.4	2.4						
морковь до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	79.8	60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
вода питьевая	20	20						
Макаронны изделия отварные			180	3.8	3.4	41.1	210.2	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Компот из кураги			200	0.9	0.0	27.0	111.6	№638-2004
курага	25.3	25						
сахар	5	5						
Хлеб ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				50	52	215	1526	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	14.3	18.3	105.2	641	
Бутерброд горячий с сыром			60	4.4	10.5	12.1	161	№10-2004
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
хлеб пшеничный	30	30						
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						
Фрукты в ассортименте			150	2.3	0.2	26.0	115.0	№458-2006, Москва
Чай с лимоном			200/5	0.1	0.0	12.2	49.2	№494-2013, Пермь
чай-заварка	1.7	1.7						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			815	27.4	30.0	131.2	905	
Нарезка из свеклы отварной с маслом			100	1.4	5.0	6.8	78	р.20/1-2011, Екатеринбург
свекла до 01.01 -20%	124	99						
с 01.01 - 25%	132	99						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
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						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Гречка по-купечески с мясом			250	15.3	18.4	37.7	377.6	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	4	4						

масса тушеного мяса		50						
или фарш промышленного производства	81	81						
масло растительное	4	4						
масса тушеного фарша		50						
крупa гречневая	48	48						
вода питьевая	150	150						
масло сливочное	10	10						
лук репчатый	14	12						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
Компот из сухофруктов			200	0.8	0.0	23.7	98.0	№639-2004
сухофрукты	25.3	25						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			60	2.8	0.6	26.2	121.6	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				42	48	236	1546	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	17.3	31.7	79.4	672.1	
Сыр (порциями)	31	30	30	6.1	7.5	0.0	92	№97-2004
Масло (порциями)	15	15	15	0.2	11.0	0.2	101	№96-2004
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			100	2.7	3.7	36.0	188	
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6.4	7.2	27.0	198	№311-2004
крупя 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			810	31.4	37.9	116.1	931	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1.6	5.1	9.6	90.7	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная	105	84						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
<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	4	4						
кислота лимонная	0.12	0.12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1.0	5.1	3.5	63.9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						

масло растительное	5	5						
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			250/5	21.1	27.0	26.7	434.2	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	132	97						
или говядина полуфабрикат	114	97						
масса отварного мяса		60						
или фарш промышленного производства	97	97						

масло растительное	2	2						
масса тушеного фарша		60						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	336	253						
01.11.-31.12. -30%	362	253						
01.01-29.02 - 35%	390	253						
01.03 - 40%	423	253						
масло сливочное	15	15						
яйцо куриное	7	7						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				49	70	195	1603	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	17.8	16.0	90.7	577.0	
Салат из моркови с изюмом			100	2.2	0.2	25.5	112.6	№10-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном								
изюм	31	30						
лимон (для сока)	12	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						
Каша гречневая вязкая отварная			180	2.0	5.4	29.2	173.4	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94.1	№630-1996
чай-заварка	1.7	1.7						
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						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	40.5	

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			890	29.7	27.7	123.1	860	
Салат картофельный с огурцами			100	1.6	5.0	8.4	85.0	№66-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	85	64						
01.11.-31.12. -30%	92	64						
01.01-29.02 - 35%	99	64						
01.03 - 40%	107	64						
масса отварного картофеля		60						
лук репчатый	14.3	12						
или лук зеленый	15	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
огурцы соленые без уксуса	22	12						
или огурцы свежие парниковые	12.2	12						
или огурцы свежие грунтовые	12.6	12						
морковь до 01.01.-20%	20	16						

с 01.01 - 25%	21	16						
масса отварной моркови		14						
масло растительное	5	5						
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 №64-2001, Пермь			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%	13.3	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			180	3.7	3.8	33.6	183	№294-2013, Пермь
макаронные изделия	45	45						
масса отварных макарон		120						
морковь до 01.01.-20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
масло сливочное	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	39	25						
масса готовых овощей		60						

Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	15.1	61.4	№705-2004
	шиповник	25	25					
	сахар	5	5					
Хлеб ржаной			40	1.9	0.4	17.5	81.0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3.0	0.8	24.3	116.8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				48	44	214	1437	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)				48	54	213	1535	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%)				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*				90	92	383	2720	
*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"								

3.8	3.4	41.1	210.2	№516-2004

