

1072  
1073  
1074  
1075  
1076  
1077  
1078  
1079  
1080

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		
			250/30	5,5
				5,9
				18,9
<b>Уха ростовская</b>				
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36		
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	66	36		
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	50	37		
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	42	36		
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		
				№119-2006, Москва

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					
<b>Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)</b>							
	100	10,8	10,9	5,4	162,9		
курица потрошная 1 категория	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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>							
макаронные изделия	150	3,2	2,8	34,3	175,2		
масло сливочное	3,5	3,5					

№410-2013,  
Пермь  
14.01.2014г.  
И.А.Смирнова

№516-2004  
14.01.2014г.  
И.А.Смирнова

<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
шиповник	25	25				
сахар	10	10				
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	40					
<b>Хлеб ржаной</b>	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>	20					
<b>ИТОГО:</b>	42	42	201	1349		
<b>13 день</b>						
<b>Химический состав</b>						
<b>Наименование блюда</b>	<b>Брутто, г</b>	<b>Нетто, г</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Уп. г</b>
<b>Завтрак</b>	500	18,8	13,9	79,9	519,5	
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	109	60	0,5	0,1	1,0	6,9
<b>ИЛИ</b>						
<b>Овощи свежие (огурцы)</b>	60	0,5	0,1	1,3	7,9	
огурцы свежие грунтовые	63	60				
или огурцы свежие парниковые	61	60				

№70-2006,  
Москва

Суфле рыбное		90	12,8	9,0	3,9	147,8	№400-2004
горбуша потрощенная с головой (филе без кожи и костей)	122	81					
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	147	81					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83					
или филе горбушки свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	94	81					
<b>Масса отварной рыбы</b>	<b>67</b>						
<b>Соус молочный густой №598-2004</b>	<b>23</b>						
молоко питьевое	17	17					
масло сливочное	3,4	3,4					
мука пшеничная	3,4	3,4					
вода питьевая	3,6	3,6					
яйцо куриное	14	14					
масло сливочное для смазки листа	1,8	1,8					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>147</b>	<b>№520-2004</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					
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,0	0,3	8,1	38,9
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>		20					
<b>Хлеб ржаной</b>		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>		20					
<b>Обед</b>		775	24,1	26,2	113,9	787,4	
<b>Икра кабачковая промышленного производства для детского питания</b>	63	60	0,8	2,7	3,3	40,7	№101-2004
<b>Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной</b>		250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
говядина 1 категории	22	16					
или говядина полуфабрикат	19	16					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16					
свекла до 01.01.-20%	38	30					
с 01.01 - 25%	40	30					
капуста свежая белокочанная	25	20					

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40			
01.11.-31.12. -30%	57	40			
01.01-29.02 - 35%	62	40			
01.03 - 40%	67	40			
морковь до 01.01.-20%	18	14			
с 01.01 - 25%	19	14			
лук репчатый	10	8			
чеснок свежий	1,3	1			
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8			
сахар	3	3			
лимонная кислота	0,08	0,08			
масло сливочное	5	5			
сметана	5	5			
<b>Бефстроганов из говядины</b>					
говядина 1 категории	86	63			
или говядина полуприят	74	63			
или говядина бефстроганов-полуприят промышленного производства	63	63			
	100	12,5	10,9	5,6	170,5
					№423-2004

Масса тушеного мяса	40			
Масса соуса	60			
Мука пшеничная	6	6		
Сметана	12	12		
бульон или отвар	48	48		
лук репчатый	18	15		
масло растительное	5	5		
			150	2,7
				5,8
				31,6
				189,4
<b>Рис припущеный с овощами "Мозаика"</b>				
крупа рисовая	39	39		
кукуруза консервированная	42	25		
морковь до 01.01.-20%	23	18		
с 01.01 - 25%	24	18		
масло сливочное	8	8		
			200	0,5
				0,2
				28,1
				116,2
<b>Компот из ягод</b>				
вишня свежемороженая	21	20		
или смородина свежемороженая	21	20		
или клюква свежемороженая	21	20		

№416-2013,  
Пермь

№511-2013,  
Пермь

<b>Хлеб пшеничный</b>	сахар	20	20	40	2,0	0,6	16,2	77,8
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				40				
<b>Хлеб ржаной</b>				20	0,7	0,1	9,4	41,3
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>				20				
<b>ИТОГО:</b>				43	40	194	1307	

### 14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Уп. г	
<b>Завтрак</b>			550	19,8	17,0	79,4	<b>549,8</b>
<b>Бутерброд с маслом</b>			20/5	1,7	3,9	7,3	<b>71,1</b>
хлеб пшеничный	20	20					
Масло сливочное	5	5					
<b>Пудинг творожный запеченный с молоком стущенным</b>			180/20	15,4	11,5	43,2	<b>337,9</b>
творог	143	141					
мука пшеничная	13	13					
или крупа манная	11	11					

сахар	15	15					
яйцо куриное	8	8					
изюм	18,5	18					
Масло сливочное	5	5					
ванилин	0,01	0,01					
сухари	5	5					
сметана	5	5					
Масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5					
масса готового пудинга		180					
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20					
			200	0,2	0,0	15,0	60,8
<b>Чай с сахаром</b>							
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	15	15					
			125	1,8	1,5	4,5	38,7
<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>							
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
			20				
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>							

Обед		845	27,4	26,0	113,2	796,0
<b>Салат из капусты белокочанной</b>						
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	125	63				
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>						
лук репчатый	5	4				
или лук зеленый	5	4				
сахар	3	3				
кислота лимонная	0,1	0,1				
вода для разведения лимонной кислоты	5	5				
масло растительное	4	4				
<b>Рассолник ленинградский с курицей со сметаной</b>		250/10/5	7,2	5,9	15,4	143,5
курица потрошеная 1 категория (мякоть без кожи)	29	26				
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	69	52				
01.11.-31.12. -30%	74	52				

01.01-29.02 - 35%	80	52		
01.03 - 40%	87	52		
крупы перловая или пшеничная или рисовая	5	5		
огурцы соленые без уксуса	27	15		
морковь до 01.01.-20%	12,5	10		
с 01.01 - 25%	13	10		
лук репчатый	6	5		
масло спивочное	5	5		
сметана	5	5		
	200	14,7	15,3	26,5
				302,5
				№436-2004
<b>Жаркое по - домашнему</b>				
говядина 1 категория	107	79		
или говядина полуфабрикат	93	79		
или свинина мясная	87	74		
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79		
Масса готового мяса		50		
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166	125		
01.11.-31.12. -30%	179	125		

01.01-29.02 - 35%	193	125				
01.03 - 40%	209	125				
морковь до 01.01.-20%	25	20				
с 01.01 - 25%	27	20				
лук репчатый	18	15				
масло растительное	10	10				
<b>Комплот из сухофруктов</b>						
сухофрукты	200	0,7	0,0	23,9	<b>98,4</b>	№639-2004
сахар	20,3	20				
<b>Фрукты в ассортименте</b>						
<b>Хлеб пшеничный</b>	100	0,4	0,0	14,4	<b>59,2</b>	№458-2006, Москва
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	40	2,0	0,6	16,2	<b>77,8</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>	20	0,7	0,1	9,4	<b>41,3</b>	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>	20					
<b>ИТОГО:</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>193</b>	<b>1346</b>		

## 15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>16,7</b>	<b>19,3</b>	<b>78,7</b>	<b>555,3</b>
<b>Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом</b>			<b>90/5</b>	<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>11,2</b>	<b>227,2</b>
филе куриное промышленного производства	63	60					
или филе индейки	63	60					
или грудка куриная промышленного производства (разделка на Мякоть без кожи)	88	60					
хлеб пшеничный	17	17					
лук репчатый	10	8					
молоко питьевое	18	18					
яйцо куриное	6,5	6,5					
мука пшеничная	5,5	5,5					
масло растительное	2	2					
масло сливочное	5	5					
<b>Рис припущеный</b>			<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>29,7</b>	<b>166,0</b>
крупа рисовая	53	53					

№512-2004

вода питьевая	110	110					
Масло сливочное	4	4					
<b>Чай "Витаминный"</b>							
чай-заварка	1,0	1,0					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
<b>Фрукт в ассортименте</b>							
	150	0,2	0,3	8,6	37,9		
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>		20					
<b>Обед</b>		760	22,6	21,3	108,3	715,0	
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9
<b>ИЛИ</b>							
<b>Овощи свежие (огурцы)</b>		60	0,5	0,1	1,3	7,9	
огурцы свежие грунтовые	63	60					
или огурцы свежие парниковые	61	60					
<b>Суп с курицей</b>		250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	
Курица потрошеная 1 категория (мякоть без кожи)	29	26					

ГОСТ Р ИСО 9001-2008  
Сертификат соответствия  
на продукцию  
"Чай 'Витаминный'"

крупы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья "Геркулес"	5	5		
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		
масло сливочное	5	5		
<b>Котлета рыбная запеченная</b>				
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	75		
или горбуша потрощенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75		
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	87	75		
хлеб пшеничный	14	14		
вода питьевая	12	12		
лук репчатый	3,0	2,5		
яйцо куриное	3,5	3,5		
			№388-2004	

сухари	4,5	4,5				
Масло растительное	2	2				
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>						
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				
<b>Компот из свежих плодов</b>						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40				
или груши свежие	44	40				
или апельсины свежие	60	40				
сахар	15	15				
<b>Хлеб пшеничный</b>						
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
<b>Хлеб ржаной</b>						
	20	0,7	0,1	9,4	41,3	

№208-2013,  
Пермь

Лаборатория по химическому анализу  
ГУП ТП «СибэнергоМониторинг»  
г. Новосибирск  
125

<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>39</b>	<b>41</b>	<b>187</b>	<b>1270</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):</b>		<b>18</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>549</b>	При одном приеме пищи (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):</b>	15-19	16-20	67-84	470-588		При одном приеме пищи (обед)
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>108</b>	<b>767</b>		При двухразовом питании
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):</b>	23-27	24-28	101-117	705-823		
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>191</b>	<b>1316</b>		
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>		
<b>16 день</b>						
Химический состав						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>10,5</b>	<b>15,7</b>	<b>98,0</b>
<b>Каша манная жидккая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>5,1</b>	<b>7,1</b>	<b>28,0</b>
крупа манная	20		20			
молоко питьевое	190		190			
сахар	3		3			
соль йодированная	1,2		1,2			
						№ рецептуры №311-2004

<b>Булочка домашняя</b>	Масло сливочное	5	5					
				100	3,8	7,8	41,0	<b>249,4</b>
	Мука пшеничная	67	67					
	Мука пшеничная на подпыл	3,3	3,3					
	сахар	12	12					
	сахар (для отделки)	3	3					
	Масло сливочное	16	16					
	яйцо куриное (для смазки)	2	2					
	соль йодированная	0,6	0,6					
	дрожжи прессованные	1,6	1,6					
	молоко питьевое	28	28					
	масло растительное для смазки листа	0,3	0,3					
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>								
	чай-заварка	1,0	1,0					
	сахар	15	15					
	лимон	11	10					
	апельсин	21	20					
		200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	<b>№686-2004</b>	

Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)	15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	770	30,9	29,8	86,1	735,8	
Винегрет овощной	80	1,2	4,0	11,9	88,4	№71-2004
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				
Масса отварного картофеля		18				
свекла до 01.01.-20%	19	15				
с 01.01 - 25%	20	15				
Масса отварной свеклы		13				
морковь до 01.01.-20%	14	11				
с 01.01 - 25%	15	11				
масса отварной моркови		9				
огурцы соленые без уксуса	46	25				



или грудка куриная промышленного производства	137	130		
морковь до 01.01.-20%	8,1	6,5		
с 01.01 - 25%	8,6	6,5		
лук репчатый	3,3	2,8		
	150	3,1	3,9	12,4
				97,1
				№ 534-2004
<b>Капуста тушенная</b>				
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		
	200	0,3	0,0	25,5
				103,2
				№ 512-2013, Пермь
<b>Компот из изюма</b>				
изюм	15,3	15		
сахар	15	15		
	40	2,0	0,6	16,2
				77,8
<b>Хлеб пшеничный</b>				

или Хлеб пшеничный витаминизированный						
Хлеб ржаной	40					
или хлеб ржаной витаминизированный	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
ИТОГО:	20					
	41	45	184	1311		
<b>17 день</b>						
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав		
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г
Завтрак				570	22,9	14,8
Бутерброд с джемом				20/25	1,8	0,2
хлеб пшеничный	20	20			21,0	93,0
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25				
Запеканка из творога с молоком сущеным				180/20	18,1	12,8
творог	173	172			26,1	292
мука пшеничная	14	14				
или крупа манная	13	13				
вода питьевая для каши	43	43				
яйцо куриное	14	14				

№ рецептуры  
№2-2004

№313-2013,  
Пермь

сахар	7	7		
ванилин	0,01	0,01		
сметана	7	7		
сухари пшеничные	7	7		
масло сливочное для смазки листа	5	5		
Масса готовой запеканки	180			
молоко струченное с сахаром	20,2	20		
	200	0,2	0,0	15,0
<b>Чай с сахаром</b>				
чай-заварка	1,0	1,0		
сахар	15	15		
	125	1,8	1,5	4,5
<b>Йогурт молочный полуожириный в индивидуальной упаковке</b>				38,7
<b>Хлеб пшеничный</b>		20	1,0	0,3
	20			8,1
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				38,9
<b>Обед</b>	780	25,8	25,0	107,2
	80	4,4	7,6	5,9
<b>Салат из моркови с сыром</b>				
морковь до 01.01.-20%	78	62		
c 01.01 - 25%	82	62		
				№56-2013, Пермь

<b>Масса отварной моркови</b>		<b>60</b>					
сыр	17	16					
<b>Масло растительное</b>	<b>4</b>	<b>4</b>					
<b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b>							
		<b>250/5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>17,2</b>	<b>128,0</b>	<b>№134-2004</b>
крупа перловая или пшеничная	10	10					
картофель - 01.09.-31.10. -25%	33	25					
01.11.-31.12. -30%	36	25					
01.01-29.02 - 35%	39	25					
01.03 - 40%	42	25					
капуста свежая белокочанная	38	30					
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					
<b>Фрикадельки рыбные с маслом</b>							
		<b>90/5</b>	<b>11,5</b>	<b>7,9</b>	<b>6,8</b>	<b>144,3</b>	<b>№347-2013,</b>
горбуша потрошеннная с головой (филе без кожи и костей)	108	72					Пермь

卷之三

или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72		
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72		
или филе горбуши свежемороженой в пакетной глазури промышленного производства	84	72		
хлеб пшеничный	13,5	13,5		
вода питьевая	18	18		
яйцо куриное	9	9		
Масло сливочное	5	5		
	150	3,7	3,6	29,7
<b>Рис припущеный</b>				
крупа рисовая	53	53		
вода питьевая	110	110		
Масло сливочное	4	4		
Сок в ассортименте	200	200	0,4	22,0
<b>Хлеб пшеничный</b>				
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,0	0,6	16,2
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4
или хлеб ржаной витаминизированный	20			41,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>49</b>	<b>40</b>	<b>182</b>	<b>1280</b>

№512-2004  
Пермь

## 18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>23,0</b>	<b>26,6</b>	<b>57,6</b>	<b>561,8</b>	
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/15</b>	<b>5,3</b>	<b>3,7</b>	<b>7,2</b>	<b>83,3</b>	
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
<b>Rагу из мяса</b>			<b>200</b>	<b>14,5</b>	<b>20,0</b>	<b>17,6</b>	<b>308,4</b>	<b>№6/8-2011, Екатеринбург</b>
говядина 1 категория	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса тушенного мяса	50							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45						
01.11.-31.12. -30%	64	45						
01.01-29.02 - 35%	69	45						
01.03 - 40%	75	45						
морковь до 01.01.-20%	56	45						

с 01.01 - 25%	60	45		
лук репчатый	30	25		
капуста белокочанная свежая	69	55		
масло растительное	10	10		
мука пшеничная	2	2		
сметана	8	8		
	200	2,3	2,5	14,8
				90,9
				№690-2004
<b>Кофейный напиток</b>				
кофейный напиток	4	4		
сахар	10	10		
молоко питьевое	100	100		
	150	0,2	0,3	8,6
				37,9
				№458-2006, Москва
<b>Фрукт в ассортименте</b>				
	20	0,7	0,1	9,4
				41,3
<b>Хлеб ржаной</b>				
	20			
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>				
<b>Обед</b>	775	21,8	25,7	111,8
				766,1
<b>Салат из свежих помидоров</b>				
помидоры свежие парниковые	78	0,8	4,1	51,1
или помидоры свежие грунтовые	90	76	2,8	
				№222-2013, Пермь

	масло растительное	4	4					
<b>Свекольник со сметаной</b>				<b>250/5</b>	<b>2,5</b>	<b>4,9</b>	<b>16,2</b>	<b>118,9</b>
	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					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
<b>Котлета по-хлыновски</b>				<b>90</b>	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>11,4</b>	<b>212,7</b>
	говядина 1 категория	102	75					

№34-2004,

Пермь

№454-2004

или говядина полупрофприкат	89	75		
или фарш промышленного производства	75	75		
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18		
01.11.-31.12. -30%	26	18		
01.01-29.02 - 35%	28	18		
01.03 - 40%	30	18		
лук репчатый	13	11		
яйцо куриное	8	8		
сухари	8	8		
масло растительное	2	2		
	150	3,2	2,8	34,3
<b>Макаронные изделия отварные</b>				<b>175,2</b>
макаронные изделия	53	53		
Масло сливочное	3,5	3,5		
	200	0,3	0,2	<b>21,5</b>
<b>Кисель из свежих ягод</b>				<b>89,0</b>
вишня свежеморожденая	25	24		
или смородина свежеморожденая	25,2	24		
или клюква свежеморожденая	25,2	24		
				<b>№516-2004</b>
				<b>№505-2013,</b>
				<b>Пермь</b>



или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	169	93		
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	117	87		
или филе горбуши свежемороженой в пельдяной глазури промышленного производства	108	93		
мука пшеничная	4	4		
масло растительное	4	4		
Масса запеченной рыбы		70		
мука пшеничная	3	3		
яйцо куриное	20	20		
масло растительное	2	2		
	150	3,3	4,4	23,5
				147
				№520-2004
<b>Пюре картофельное</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		
	200	200	0,5	34,0
				138
				Пермь
				№518-2013,
<b>Сок в ассортименте</b>				

Фрукт в ассортименте							№458-2006, Москва
	100	0,1	0,2	5,7	25		
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	740	25,6	31,8	94,4	765,8		
Салат картофельный с кукурузой	80	2,8	5,1	7,8	88,3	№65-2013, Пермь	
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					
Масса отварного картофеля		40					
лук репчатый	8,3	7					
или лук зеленый	9	7					
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый							
кукуруза консервированная (после термической обработки)	30	18					
яйцо куриное	12	12					

масло растительное	4	4					
			250/10	7,4		5,5	22,0
<b>Суп - харчо с мясом</b>							
говядина полубрикет	19	16					
или говядина 1 категории	22	16					
или говядина гуляш-полубрикет промышленного производства	16	16					
крупа рисовая	17,5	17,5					
лук репчатый	24	20					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	15	15					
масло спивочное	5	5					
чеснок свежий	1,9	1,5					
хмели-сунели (сушенная зелень)	0,3	0,3					
			200	12,5		20,5	18,4
<b>Мясо, тушенная с капустой</b>							
говядина полуфабрикат	93	79					
или говядина 1 категории	107	79					
или свинина мясная	87	74					
масса тушенного мяса						50	
капуста свежая белокочанная	206	165					

№365-2013,  
Пермь

№154-1996

масло растительное	10	10				
морковь до 01.01.-20%	19	15				
с 01.01 - 25%	20	15				
лук репчатый	12	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5				
мука пшеничная	4	4				
сахар	3	3				
<b>Компот из свежих плодов</b>						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40				
или груши свежие	44	40				
или апельсины свежие	60	40				
сахар	15	15				
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
<b>Хлеб ржаной</b>	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>184</b>	<b>1327</b>		

## 20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Уп. г	
<b>Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>21,8</b>	<b>20,8</b>	<b>73,5</b>	<b>572,3</b>	
<b>Яйца вареные</b>		40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
<b>Котлеты из говядины и курицы "Школьные"</b>		90	11,3	9,8	11,9	181,0	№59-2006, Екатеринбург
говядина 1 категория	72	53					
или говядина полуфабрикат	63	53					
или фарш мясной промышленного производства	53	53					
грудка куриная промышленного производства	22	15					
или филе куриное промышленного производства	16	15					
или фарш куриный промышленного производства	15	15					
крупа рисовая	5	5					
молоко питьевое	15	15					
Масса вязкой каши			18				
лук репчатый	5	4					
яйцо куриное	9	9					

Мука пшеничная	6	6						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>4,5</b>	<b>24,3</b>	<b>148,6</b>	<b>№510-2004</b>
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
Масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,8</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
<b>Йогурт молочный полуожириный в индивидуальной упаковке</b>			<b>125</b>	<b>1,8</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>38,7</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>790</b>	<b>26,6</b>	<b>27,4</b>	<b>111,7</b>	<b>800,2</b>	
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>2,0</b>	<b>47,1</b>	<b>№17-2013, Пермь</b>
<b>огурцы свежие парниковые</b>	<b>78</b>	<b>76</b>						

или огурцы свежие грунтовые	80	76						
масло растительное	4	4						
<b>Суп с макаронными изделиями с курицей</b>			<b>250/10</b>	<b>7,3</b>	<b>6,1</b>	<b>18,5</b>	<b>158,1</b>	
курица потрощеная 1 категория (мякоть без кожи)	29	26						
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						
макаронные изделия	10	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
<b>Печень, тушеная с овощами</b>			<b>100</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>4,9</b>	<b>164</b>	
печень говяжья	114	95						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						

№147-2013,

Пермь

№39-2004

Масса готовой печени с луком		60				
мука пшеничная	2,0	2,0				
морковь до 01.01.-20%	62,5	50				
с 01.01 - 25%	66,5	50				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8				
вода питьевая	15	15				
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>						
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				
<b>Компот из кураги</b>						
курага	20,3	20				
сахар	15	15				
<b>Хлеб пшеничный</b>						
	40	2,0				
			0,6			
			16,2			
			77,8			

№208-2013,

Пермь

Удостоверяю  
Г.А. Григорьев  
Заведующий лабораторией  
ФГБУН ЦНИИП  
г. Пермь

<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	<b>40</b>					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>	<b>20</b>					
<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>185</b>	<b>1373</b>		
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (заутрак):</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>559</b>		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАУТРАК (20-25%):	15-19	16-20	67-84	470-588		
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>102</b>	<b>765</b>		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):	23-27	24-28	101-117	705-823		
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (заутрак и обед):</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>181</b>	<b>1324</b>		
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>		

\*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.35590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".