

Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия Вкуса»

М.Г. Сыскова



Согласовано:

Директор

ТюмКЭУП



М.П.

**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2021 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ для детей с 12 до 18 лет (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом и повидлом			20/10/13	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014
Каша рисовая			250/5	2,61	9,90	28,23	180,00	№182-2011
Сырники из творога со сгущенным молоком			150 /20	15,0	6,00	19,86	227,45	№ 231-2011
или сырники пром. произ-ва	174,00	174,00	150 /20					
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
ИЛИ								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,88	23,16	110,50	
ИТОГО:				21,34	22,95	90,36	856,19	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			150	0,88	7,80	2,26	94,50	№ 14/1-2011
Суп овощной на мясном бульоне и сухариками			250/20	9,14	19,52	34,99	268,20	99-2011
Филе рыбы "Морской замок"			100,00	24,33	7,37	1,29	164,10	337-2004
Пюре картофельное			180	4,09	6,46	31,50	192,30	312-2011
Компот из ягодной смеси			200,00	0,26	0,05	16,61	65,41	357-2002
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	4,71	0,85	24,40	122,85	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				49,08	42,75	145,21	1043,16	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1,10	8,60	16,60	67,50	№ 10-2001
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			100/30	12,15	8,62	9,88	172,36	№ 316а -2006
или								
Тефтели рыбные			100	11,10	8,04	17,80	198,20	№593 -2006
Соус сметанно- томатный			30					№ 601-2004
Пюре картофельное			180	3,35	4,70	22,01	143,76	№ 312-2011
Чай фруктовый			200	0,78	0,01	13,68	55,88	№ 106-2006
или								
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,97	0,25	13,28	90,00	
ИТОГО:				20,75	22,38	94,25	687,46	
Обед								
				41,80	32,25	159,60	1076,36	
Кукуруза консервированная			150	2,50	0,50	17,80	90,00	2011,00
Суп-лапша с мясом			250/15	3,81	13,80	21,00	177,00	217-2006
Плов с мясом			250	24,40	16,30	45,63	485,30	№ 403-1996
Компот из ягодно-яблочной смеси			200,00	0,71	0,10	16,61	65,41	№ 344-2011
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	4,71	0,85	24,40	122,85	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО общее за день:				41,80	32,25	159,60	1076,36	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
Борщ с мясом и сметаной			250/10/5	5,79	5,00	12,93	195,00	№ 170-2005
Пирог Царский			100	7,50	9,00	34,23	183,00	№ 85-2006
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
ИЛИ								
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	
ИТОГО:				24,5	22,3	113,3	695,8	

Обед

				40,29	32,92	155,18	996,87	
Яйцо отварное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	ТК 209-2011
Суп "Солнечный день"			250/10/3	5,25	12,36	28,33	287,33	ТК 204-2006
Жаркое по-домашнему			250	18,02	14,40	35,33	332,21	(№ 369-2013)
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	0,78	0,00	19,00	80,00	РЦ 10.86.10.5900-003-17840891-2016
ИЛИ								
Чай фруктовый			200	0,78	0,01	13,68	55,88	№ 106-2006
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	4,71	0,85	24,40	122,85	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				40,3	32,9	155,2	996,9	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011	
или									
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			100	1,65	5,08	9,4	90,8	№ 4-2005	
Бефстроганов	й		100	9,10	7,90	2,96	120,04	№ 250-2011	
или									
Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116		
Макароны отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	№ 309-2011	
или									
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	№245-1997	
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	4,71	0,85	24,40	122,85		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,97	0,25	13,28	90,00		
				25,06	16,82	102,54	697,49		
Обед					34,90	32,01	149,88	1207,99	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			180	0,83	6,50	12,53	96,12	№ 10-2001	
или									
Нарезка из свежих помидор с маслом			180	1,13	5,80	6,50	226,80	№ 15/1-2011	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	10,80	5,10	9,73	234,51	№ 120 - 1996	
Мясные шарики в сырном соусе			130	15,97	11,83	23,74	212,73	69-2017	
Или									
Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116	431-2004	
или									
Сердце говяжье в соусе			100	10,30	6,30	5,00	113,00	№593-2006	
Гречка рассыпчатая			150	4,00	7,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)	
Кисель с витаминами "Витошка"			200			24,00	95,00		
или									
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,01	13,68	55,89	344-2011	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40		
ИТОГО:				34,90	32,01	149,88	1207,99		

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с повидлом			30/10/30	1,44	3,86	18,84	114,24	№2-2011
Омлет натуральный			200	15,30	13,05	20,00	276,70	№ 210-2011
ИЛИ								
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
Какао с молоком			200	3,80	4,54	20,58	123,05	№ 382-2011
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			170	0,66	0,38	14,25	95,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	56,70	
ИТОГО:				23,87	23,33	99,66	665,69	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			180	0,70	5,08	1,90	129,60	№ 14/1-2011
Суп Лагман на мясном бульоне со сметаной			250/10	15,80	9,60	22,80	237,40	
Грудка запеченная в молочном соусе			100	7,53	9,25	3,19	124,25	494-2004
Рис отварной			180	3,64	5,37	36,69	209,70	305-2011
Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	348-2011
Или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0	-	-	19,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	0,50
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,40
ИТОГО:				36,76	30,72	134,84	1095,13	0,00

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Кукуруза консервированная			60	0,85	0,07	4,51	24,23	№ 245-2006
или								
Белокачанная капуста с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
Гречка по купечески			200	2,80	17,40	33,80	280,00	№ 220-2005
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			150	0,66	0,38	14,25	85,00	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
ИТОГО:				20,21	23,17	95,98	650,71	
Обед				43,02	26,99	156,02	961,93	
Кукуруза консервированная			150	2,50	0,50	17,80	90,00	2011,00
Или								
Овощи натуральные соленые			150	0,48	0,07	1,22	12,30	№ 70-2011
Рассольник Ленинградский со сметаной			250/5	3,3	7,02	15,2	99,02	129-1996
Рыба запеченная			100	22,14	9,27	5,73	171,43	337-2004
Соус сметанно - томатный			30	2,20	4,05	4,86	47,22	331-2011
Пюре картофельное			180	3,35	4,70	22,01	143,76	№ 312-2011
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	14,94	57,28	342 - 2011
Или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0	-	-	23,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Или								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				43,02	26,99	156,02	961,93	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтраки								
Слойка с сахаром			50	1,70	6,90	19,00	143,00	
Плов с мясом			250	15,4	15,9	48,7	399,5	№265-2011
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	118	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
				18,93	23,12	98,66	647,20	
Обед				35,16	37,78	150,31	952,51	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			120	1,22	11,00	18,80	80,10	№ 10-2001
Суп гороховый с гренками			250/15	9,10	8,60	37,51	215,87	(№ 36-2011)
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			100/30	12,15	8,62	9,88	172,36	№ 316а -2006
Соус сметанно- томатный			30					№ 601-2004
Капуста тушеная			180	3,6	8,14	17,8	170	708-2006
Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	348-2011
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				35,16	37,78	150,31	952,51	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овощи на поджаривание :								
Нарезка из отварной свеклы			80	0,98	0,10	5,28	20,20	№ 44-1996
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			80	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011
Сердце говяжье в соусе			100	10,30	6,30	5,00	113,00	№593-2006
или								
Печень по строгановски			110	11,3	7,5	0,8	116	
Макаронные изделия отварные			180	7,02	2,20	44,50	211,00	№ 309-2011
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004
или								
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	0,70	0,10	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:				21,67	18,90	99,57	669,50	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной			250/10/3	4,77	9,10	18,98	178,92	(120-1996)
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	23,7	203,5	№494-2004
Соус сметанный			30	2,8	1,1	17,1	91	
Рис отварной			180	3,64	5,37	36,69	209,70	305-2011
Компот из ягодной смеси			200,00	0,10	0,00	12,68	47,90	357-2002
Или								
Чай с лимоном			200	0,78	0,01	13,68	55,88	№ 106-2006
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				34,20	35,96	126,56	1026,90	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом и сыром			20/8/20	4,08	4,70	9,14	105,00	(№ 3-2011)
Рыба запеченая под овощами			100	11,86	11,48	36,11	216,79	№374 -2004
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	26,41	172,51	№ 312-2011
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			125	2,2	2,8	11,0	78,0	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	0,70	0,10	18,80	82,60	
ИТОГО:				22,85	24,72	111,44	694,88	
Обед								
Овощи натуральные соленые			100	0,48	0,07	1,22	8,20	№ 70-2011
Или								
Кукуруза консервированная			60	1,50	0,30	10,70	36,00	2011,00
Свекольник с мясом со сметаной (тк 55-2011г)			250/15/3	2,66	16,00	15,56	195,00	55-2011
Гуляш из мяса			100	11,19	11,75	3,06	95,75	260-2011
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	708-2006
Или								
Макароньы отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	№ 309-2011
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0	-	-	23,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-003-
Или								
Компот из ягодной смеси			200,00	0,10	0,00	12,60	47,90	357-2002
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,98	0,36	10,26	49,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	4,05	0,50	24,40	121,00	
ИТОГО:				33,94	38,02	163,10	783,40	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			80	1,32	4,06	7,54	72,64	(№ 4-2005)
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	152	80	80	0,7	0,13	0,13	8,5	№101-2004
Фрикадельки в соусе			80/30	8,01	9,00	19,43	180,00	(№ 280-211)
Гречка рассыпчатая			180	4,80	7,04	34,34	224,46	(№ 67-2011)
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
или								
Чай с сахаром								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
Фрукты в ассортименте			150	0,4	0,0	14,4	85,0	№458-2006, Москва
ИТОГО:				16,55	20,42	97,79	690,49	
Обед								
Салат из свежих огурцов с перцем болгарским			100					61-2006
Или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	1,00	5,00	4,66	69,00	№ 14/1-2011
Рассольник Ленинградский со сметаной			250/5	3,3	7,02	15,2	99,02	129-1996
Или								
Суп "Солнечный день"			250/10/3	5,25	12,36	28,33	287,33	204-2006
Рагу овощное с мясом			200	6,00	11,90	14,90	254,35	(№ 89-2010)
Компот из ягодной смеси			200,00	0,10	0,00	12,78	47,90	357-2002
Или								
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	11,94	49,3	342-2011
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,98	0,36	10,26	49,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	4,05	0,50	24,40	121,00	
ИТОГО:				21,76	37,22	122,47	977,40	0,00

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак								
Бутерброд с маслом			20/10	1,60	8,70	9,90	124,00	№ 1-2014
Каша пшеничная с маслом			200/5	2,01	11,10	28,23	180,00	(№264-2013)
Сырники из творога			100	15,0	6,00	23,36	227,45	(№ 231-2011)
или сырники пром. произ-ва	116,00	116,00	100	15,0	6,00	19,86	227,45	(№ 231-2011)
Чай с лимоном			200/10	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 377-2011)
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
ИТОГО:				19,3	25,9	80,9	612,7	
Обед								
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
Или								
Белокочанная капуста с морковью			60	0,96	3,08	5,76	54,56	79-2006
Суп картофельный со сметаной			250/3	4,23	6,43	17,25	151,22	82-2011
Говядина тушеная с овощами			100	15,71	17,08	13,99	219,70	109-2018
Картофель отварной с маслом сливочным			180	3,66	3,73	32,22	176,40	№ 125-2011
Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,00	12,68	47,90	0,03
Или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0	-	-	19,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	0,40
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,60
ИТОГО:				33,6	31,6	139,7	901,7	0,0

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Горячий бутерброд с сыром			30/10/20	5,55	9,75	15,75	172,50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	20,20	20,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
Суп гороховый с мясом			250/12	9,10	8,60	32,50	185,00	(№ 36-2011)
курица тушка	21,08	14,64						
или кролик (тушка)	22,82	15,96						
масса отварного мяса		12,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 40%	100,20	60,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
ИЛИ								
Какао с молоком			200	3,80	4,54	18,58	123,05	(№ 382-2011)
какао-порошок	5,00	5,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						

или молоко концентрированное	90,00	90,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	(№ 685-2004)
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	190,00	190,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150	0,4	0,0	14,4	85,0	
ИТОГО:				20,25	19,83	95,86	648,15	
Обед				34,68	33,08	147,14	939,98	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,68	6,00	1,74	63,62	№ 14/1-2011
или								
Овощи натуральные соленые			100	0,48	0,07	1,22	8,20	70-2011
или								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			80	0,83	6,50	12,53	53,40	70-2011
Суп с рыбными консервами			250	8,60	13,36	19,60	246,58	№ 142 - 2004
Сердце говяжье в соусе			100	11,25	10,28	12,35	154,38	№593-2006
или								
Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116	431-2004
Макароны отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	(№ 309-2011)
Кисель с витаминами "Витошка"			200,00	-	-	24,00	95,00	РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016
или								
Кисель из свежих ягод			200	0,10	0,20	15,10	56,68	№ 505-2013
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				34,68	33,08	147,14	939,98	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овощи на поджаривку :								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			80	0,42	3,05	1,14	47,46	(№ 14/1-2011)
или								
Винегрет овощной			80	2,0	6,6	19,8	148	№71-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	0,7	203,5	№494-2004
Макароны отварные			180	5,82	1,90	37,08	203,00	(№ 309-2011)
или								
Макароны отварные с овощами			180	4,83	1,72	34,60	202,00	
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80	
или								
Чай фруктовый			200	0,78	0,01	13,68	55,88	№ 106-2006
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:				36,30	25,93	69,32	671,46	
Обед								
Горошек консервированный			60	1,98	0,18	5,67	31,05	22-2016
или								
Кукуруза консервированная			60	1,95	0,30	10,05	52,20	2011,00
Суп картофельный с фрикадельками мясными			250	9,80	9,57	13,24	285,47	82-2011
Жаркое по-домашнему			200	10,54	22,71	34,81	278,95	(№ 369-2013)
Компот из кураги			200	0,45	0,16	21,63	85,98	348-2011
или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,00	-	-	19,00	80,00	ГД 10.00.10.370-003-1704001-2016
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				31,71	34,04	130,99	954,50	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овощи на подгарнировку:								
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)			60	1,86	0,10	3,90	24,00	0,42
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011
Жаркое по-домашнему			200	8,50	5,70	22,50	193,47	(№ 369-2013)
Слойка с повидлом			50	2,43	9,00	30,23	163,00	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
ИЛИ								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			125	2,2	2,8	11,0	78,0	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:				19,63	20,44	87,59	702,65	
Обед				37,30	32,58	132,05	928,25	
Яйцо отварное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	209-2011
Рыбный суп			250/20	7,94	7,25	15,18	175,00	48-2011
Фрикасе			100	15,87	15,06	17,34	195,00	76-2017
Макаронные отварные			180	5,82	4,49	39,73	212,15	№ 309-2011
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,00			23,00	80,00	ГЦ 10.80.10.390-003-17840801-2016
ИЛИ								
Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,00	11,68	47,90	344-2011
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,64	0,48	13,68	66,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				37,3	32,6	132,1	928,3	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овощи на подгарнировку:								
Овощи натуральные соленые			80	0,48	0,07	1,22	8,20	№ 70-2011
ИЛИ								
Винегрет овощной			80	2,0	6,6	19,8	148	№71-2004
Тефтели рыбные			100	12,20	8,93	17,80	211,44	№593 -2006
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	26,41	172,51	№ 312-2011
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:				21,30	18,80	97,21	687,15	
Обед								
Овощи натуральные соленые			150	0,48	0,07	1,22	24,60	70-2011
Суп - пюре овощной с мясом и гречками			250/15	4,87	6,03	14,59	165,06	104-2018
Азу			100	11,90	17,51	14,41	198,63	(№ 402-2006)
Пюре картофельное			180	3,25	4,70	22,01	176,76	312-2011
ИЛИ								
Гречка рассыпчатая			180	4,00	7,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)
ИЛИ								
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	708-2006
Компот из кураги			200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011
ИЛИ								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0			19	80	ГЦ 10.00.10.390-003-17840801-2016
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,98	0,36	10,26	49,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			100	8,10	1,00	48,80	242,00	
ИТОГО:				31,78	32,31	138,53	952,82	0,00

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей (№ 158-2013)			200/10	5,98	3,66	22,6	130,00	
Пирог Царский			100	7,50	9,00	34,23	183,00	(№ 85-2006)
Кисель Витаминизированный "Витошка"			200	1,70	6,95	15,05	111,00	
или								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,10	0,20	14,10	62,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,12	0,22	11,58	88,00	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			170	0,4	0,0	14,4	59,2	
ИТОГО:				20,20	20,70	89,36	633,20	
Обед				40,63	32,60	190,25	1110,48	
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			150	1,65	5,08	9,4	137,15	№ 4-2005
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			150	1,13	5,80	6,50	126,15	№ 15/1-2011
Борщ с мясом и сметаной			250/10/5	5,79	6,21	22,43	267,35	№ 170-2005
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном			100/50	17,15	10,25	21,83	208,13	58-2017
Соус сметанно - томатный			50	2,20	4,05	4,86	50,22	ТК 334-2011
Рис отварной			180	3,64	5,37	36,69	209,70	305-2011
Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	17,80	62,28	348-2011
Компот из ягодной смеси			200,00	0,10	0,16	11,68	47,90	357-2002
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,98	0,36	10,26	49,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			100	8,10	1,00	48,80	242,00	
ИТОГО:				40,63	32,60	190,25	1110,48	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			30/10	1,60	8,70	9,90	124,00	41640,00
Овощная подгарнировка:								
Горошек зеленый отварной			80	2,48	0,13	5,20	32,00	(№ 131/1-2013)
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			80	3,5	6,6	8,2	98,2	№14/1; 15/1-2011
Рагу овощное с мясом			200	6,00	11,90	14,90	223,70	(№ 89-2010)
Какао с молоком			200	3,80	4,54	25,80	121,05	(№ 382-2011)
ИЛИ								
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3,1	2,9	21,4	124	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,00	0,60	16,20	77,80	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,11	11,58	22,00	
ИТОГО:				18,04	23,75	82,18	666,75	
Обед								
Винегрет овощной			150	2,0	6,6	19,8	222	№71-2004
Суп "Солнечный день"			200/10	5,25	10,29	44,58	301,98	204-2006
ИЛИ								
Суп Лагман на мясном бульоне со сметаной			250/5	20,59	17,08	47,68	294,00	№ 5-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	10,4	203,5	№494-2004
Гречка рассыпчатая			150	4,00	5,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)
Компот из кураги			200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011
ИЛИ								
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,01	13,68	55,88	344-2011
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				33,20	33,30	139,68	1048,91	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овощи на подгарнировку :								
Овощи натуральные свежие			80	0,53	0,08	1,44	8,80	(№ 71-2011)
или								
Овощи натуральные соленые			80	0,64	0,09	1,62	10,93	(№ 70-2011)
Котлета мясная			100	12,94	19	22,05	305,2	№440-2004
Гречка рассыпчатая			180	4,79	6,33	34,34	204,46	(№ 67-2011)
Соус сметанно- томатный			30	0,57	1,71	1,56	23,40	№ 601-2004
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
или								
Чай фруктовый			200	0,78	0,01	16,68	55,88	№ 106-2006
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	90,00	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	0,50
ИТОГО:				22,93	27,57	110,35	713,14	3,00
Обед								
				34,98	30,26	135,21	1011,74	
Овощи натуральные соленые			150	0,64	0,09	1,62	16,39	70-2011
Уха рыбацкая			250/10	7,79	6,35	12,77	190,57	№ 181-1996
Бефстроганов			100	9,10	19,54	9,96	201,34	№ 250-2011
Макароны отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	(№ 309-2011)
Кисель из свежих ягод			200	0,10	0,24	15,10	56,68	№ 505-2013
Или								
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
Или								
Кисель с витаминами "Витошка"			200,0			24	95	РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				34,98	30,26	135,21	1011,74	0,00

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			30/10	1,60	8,70	9,90	124,00	№ 1-2014
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со			250/10/5	10,80	5,10	9,73	142,13	(№ 124-2004)
Пирог с какао			80	4,96	7,31	36,46	234,00	(№ 563-2013)
Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,01	24,80	55,88	№507-2011
или								
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	(№ 685-2004)
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			100	0,4	0,0	14,4	59,2	
ИТОГО:				19,61	22,49	94,30	676,27	
Обед					37,13	32,45	134,78	950,54
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,68	6,00	1,74	63,62	(№ 14/1-2011)
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			250/10	5,98	5,66	22,6	201,63	№ 158-2013
Суфле рыбное с томатным соусом			100/30	17,33	19,33	18,11	230,11	268-2011
Пюре картофельное			180	4,07	6,44	29,39	185,48	№ 312-2011
Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,16	11,68	47,90	№ 344-2011
Или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,00			19,00	80,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				37,13	32,45	134,78	950,54	

