

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ «Светский сектор»
О.С. Томас О.П.
«01» декабря 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ОО «Территория»
Тришова Е.В.
«01» декабря 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№2597 от 19.09.2023 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

Приемы пищи: завтрак.



г. Тюмень, 2024г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2597 от 19.09.2023 г.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БУХГАЛТЕРИЕЙ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	19.4	20.4	69.8	540.4	
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 джемом			180/20	12.5	9.0	35.7	273.8	№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	4						
масса готовой запеканки		180						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20						
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94.1	№630-1996
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7	
ИТОГО:				19	20	70	540	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	

2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	19.2	17.9	74.6	535.9	
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом			90/5	11.5	10.2	8.5	172	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	57	38						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	69	38						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	58	43						
хлеб пшеничный	6	6						
молоко питьевое	6	6						
лук репчатый	10	8						
чеснок свежий	1.2	0.9						
масло сливочное	4	4						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						

масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
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						
Кофейный напиток			200	2.3	2.5	14.8	90.9	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
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					
ИТОГО:				19	18	75	536	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	18.1	19.4	84.3	584.2	
Салат из свеклы с сыром			100	3.7	5.3	8.1	94.9	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	106	85						
с 01.01 - 25%	113	85						
масса отварной свеклы		82						
сыр	16	15						
масло растительное	4	4						
Плов из мяса			200	12.5	13.7	36.5	319.3	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						

масса тушеного мяса		50							
масло растительное	8	8							
крупа рисовая	50	50							
морковь до 01.01.-20%	15	12							
с 01.01 - 25%	16	12							
лук репчатый	14	12							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8							
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004	
шиповник	25	25							
сахар	10	10							
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						
ИТОГО:				18	19	84	584		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		

4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			520	19.2	19.5	83.3	585.3	
Икра кабачковая промышленного производства			80	1.8	3.2	5.1	56	№50-2021, Пермь
икра кабачковая	82	80						
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Котлета по-хлыновски (говядина и свинина)			90	12.3	13.1	11.4	212.7	№454-2004
говядина 1 категории	73	54						

или говядина полуфабрикат	64	54						
свинина мясная	25	21						
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						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						

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					
ИТОГО:				19	19	83	585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	19.4	19.9	82.5	586.6	
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						
Бедро куриное запеченное			90	13.3	13.6	0.6	178.0	№494-2004
бедро куриное	142	135						

сметана	10	10						
чеснок свежий	0.5	0.4						
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	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь
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					
ИТОГО:				19	20	83	587	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):				19	19	79	566	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
6 день								
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				520	18.9	17.5	67.3	502.1
Бутерброд с джемом				20/25	1.8	0.2	21.0	№2-2004
хлеб пшеничный		20	20					
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)		25.2	25					
Омлет натуральный				150	13.7	15.4	1.8	201
яйцо куриное		114	114					№340-2004
молоко питьевое		45	45					
масло растительное для смазки листа		2	2					
Чай с сахаром				200	0.2	0.0	15.0	60.8
чай-заварка		1.0	1.0					№685-2004
сахар		15	15					

Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.5	1.5	12.0	67.5	
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					
ИТОГО:				19	17	67	502	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			680	18.4	17.8	79.6	552.0	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	123	80	80	2.5	0.2	5.2	33	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						

или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						
сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	4	4						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						

Чай с лимоном			200	0.1	0.0	12.5	50	№686-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.3	8.6	37.9	№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					
ИТОГО:				18	18	80	552	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	19.5	19.3	83.7	586.1	
Рыба запечённая с маслом			100/5	12.7	12.0	3.7	174	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						

или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
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						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			45	1.4	2.5	17.0	96.1	
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
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						
ИТОГО:				19	19	84	586		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
9 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			530	18.8	19.8	82.7	584.0		
Салат из капусты белокочанной			80	1.7	4.1	7.4	73.3		№1-2013, Пермь
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							
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>									
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						
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						
Печень говяжья по - строгановски			100	11.9	10.9	3.7	160.5	№431-2004
печень говяжья	115	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2.5	2.5						
сметана	12.5	12.5						
вода питьевая	30	30						
ИЛИ								

Бефстроганов из говядины			100	12.5	10.9	5.6	170.5	№423-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
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						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2.7	4.4	31.6	176.8	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	39	39						
кукуруза консервированная	42	25						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масло сливочное	6	6						

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			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					
ИТОГО:				19	20	83	584	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	19.3	20.4	81.5	586.6	
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						
Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром			100	12.2	15.2	6.8	213	№32-1992
говядина 1 категории	68	50						
или говядина полуфабрикат	59	50						
свинина мясная	29	25						
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						
яйцо куриное	4	4						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное для смазки листа	2	2						
сыр	13	12						

Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком			150	4.2	4.6	36.4	204	№203-2021, Пермь
крупа гречневая	65	65						
вода питьевая	97	97						
масса готовой каши		135						
масло сливочное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
чеснок свежий	0.5	0.4						
масса припущенных с маслом овощей		15						
Чай "Витаминный"			200	0.7	0.1	19.8	82.9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1.0	1.0						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
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					

ИТОГО:				19	20	82	587	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):				19	19	79	562	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	19.1	16.9	70.0	508.5	
Бутерброд с маслом			20/5	1.7	3.9	7.3	71.1	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	15.4	11.5	43.2	337.9	№362-2004
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 пшеничные	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						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7	
ИТОГО:				19	17	70	509	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)

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						
лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						

Гуляш из говядины			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						
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						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
Какао с молоком			200	3.4	3.2	16.1	106.8	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						

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					
ИТОГО:				19	19	78	562	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	16.4	19.0	84.2	573.2	
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						
Плов из птицы			200	12.4	13.5	33.2	304	№406-2013, Пермь
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	103	70						
или филе куриное промышленного производства	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						

масло растительное	8	8						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98.4	№639-2004
сухофрукты	20.3	20						
сахар	15	15						
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					
ИТОГО:				16	19	84	573	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			515	19.4	17.6	74.7	534.4	
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						
Вершинки рыбные с маслом			100/5	13.5	12.7	10.7	211	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	155	85						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	112	85						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	10	10						
лук репчатый	6	5						
чеснок свежий	0.4	0.3						
яйцо куриное	6	6						
сухари пшеничные	7	7						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						

ИЛИ								
Нагетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			100/5	13.5	12.7	10.7	211	№304-2021, Пермь
нагетсы рыбные промышленного производства	125	125						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
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						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
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					

ИТОГО:				19	18	75	534	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	19.4	20.4	73.4	554.6	
Фрукты в ассортименте			180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006, Москва
Люля-кебаб из птицы, с маслом			90/5	11.3	13.5	1.1	171.1	№1045-2006
филе куриное промышленного производства	110	104						
или филе индейки	110	104						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	153	104						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	5.4	4						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						

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						
Кофейный напиток			200	2.3	2.5	14.8	90.9	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
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					
ИТОГО:				19	20	73	555	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):				19	19	76	546	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	

Манник с джемом			120	9.2	10.5	39.1	287.7	№550-2021, Пермь
мука пшеничная	20	20						
крупа манная	20	20						
сахар	20	20						
масло сливочное	10	10						
сметана	5	5						
кефир	20	20						
яйцо куриное	20	20						
двууглекислый натрий	1	1						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готового манника		100						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20						
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	12.5	50	№686-2004
чай - заварка	1	1						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
ИТОГО:				17	18	83	565		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588		
17 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			580	19.4	20.4	72.3	550.3		
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						
лук репчатый	14	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), запеченные с соусом			100/50	13.6	10.1	6.7	172	№390-2013, Пермь
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	66						
крупа рисовая	13	13						
вода питьевая	24	24						
масса готового рассыпчатого риса		34						
яйцо куриное	4	4						
лук репчатый	36	30						
масло сливочное	4	4						

масса прогретого с маслом лука		15						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готовых ежиков		100						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12.5	12.5						
мука пшеничная	1.3	1.3						
масло сливочное	1.3	1.3						
вода питьевая	37.5	37.5						
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						

Овощи свежие с зеленью (порциями)			80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	82	80						
или огурцы свежие грунтовые	84	80						
или помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
или перец болгарский	106	80						
или капуста белокочанная свежая	100	80						
зелень свежая (петрушка, укроп)	6.8	5						
Паста "Карбонара" с птицей			230	14.2	15.8	42.2	368	№54-Згк-2020, 2021, Новосибирск
грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	103	70						
или филе куриное промышленного производства	73	70						
масло растительное	4	4						
масса тушеной мякоти птицы		50						
чеснок свежий	0.5	0.4						
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
сметана	10	10						

сыр тертый	16	15						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Напиток из плодов шиповника			200	0.2	0.0	22.2	89.8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				17	19	79	555	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	19.5	17.9	79.5	556.7	
Голубцы ленивые, запеченные с соусом			120	13.9	12.8	7.9	202	№372-2013, Пермь
говядина 1 категории	65	48						
или говядина полуфабрикат	57	48						

или фарш промышленного производства	48	48						
крупа рисовая	6	6						
масса отварного риса		14						
лук репчатый	5	4						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное	3	3						
капуста белокочанная свежая	75	60						
масса припущенной капусты		56						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готовых голубцов (2 шт. по 50 г)		100						
Соус сметанный с томатом		30						№444-2013, Пермь
сметана	10	10						
мука пшеничная	1.5	1.5						
вода питьевая	20	20						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	1.5	1.5						

Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
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						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.3	8.6	37.9	№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					
ИТОГО:				19	18	80	557	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	

20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	19.4	20.4	74.2	557.8	
Йогурт в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
филе куриное промышленного производства	126	120						
яйцо	20	20						
сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
ИЛИ								
Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)			100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая			150	3.1	4.3	32.0	179.1	№508-2004
крупа гречневая	71	71						
вода питьевая	90	90						

масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
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					
ИТОГО:				19	20	74	558	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	При 1-разовом питании детей (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):				18	19	78	557	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
*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".								

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2596, 2597 от 01.03.2024г.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
Бутерброд с маслом		Салат из свеклы с сыром	Икра кабачковая промышленно го производства	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	Бутерброд с джемом	Горшок зеленый консервированный (после термической обработки)		Салат из капусты белокочанной	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	Бутерброд с маслом	Салат "Любительский" с сыром	Салат из капусты белокочанной с морковью	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		Манник с джемом	Винегрет овощной	Икра кабачковая промышленно го производства						
			Овощи свежие с зеленью (порциями)	Овощи свежие (огурцы)		Овощи свежие с зеленью (порциями)		Салат из свежих помидоров	Овощи свежие (огурцы)		Винегрет овощной	Салат из свежих помидоров	Овощи свежие (огурцы)				Овощи свежие с зеленью (порциями)						
Запеканка "Царская" из творога с джемом	Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом	Плов из мяса	Котлета полхльновски (говядина и свинина)	Бедро куриное запеченное	Омлет натуральный	Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)	Рыба запечённая с маслом	Печень говяжья по - строгановски	Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	Гуляш из говядины	Плов из птицы	Вершинки рыбные с маслом	Люля-кебаб из птицы, с маслом	Каша пшенная жидкая	Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), запеченные с соусом	Паста "Карбонара" с птицей	Голубцы ленивые, запеченные с соусом	Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)				
			Макаронные изделия отварные				Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)		Бефстроганов из говядины					Макаронные изделия отварные		Наггетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)			Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая				Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)
	Пюре картофельное		Картофель толченный, под-деревенски				Макаронные изделия отварные	Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами "Мозаика"		Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком					Пюре картофельное		Рис припущенный		Картофель толченный, под-деревенски			Пюре картофельное
Чай с молоком	Кофейный напиток	Напиток из плодов шиповник	Чай с сахаром	Сок в ассортименте	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Сок в ассортименте	Компот из свежих плодов	Чай "Витаминный"	Чай с сахаром	Какао с молоком	Компот из сухофруктов	Сок в ассортименте	Кофейный напиток	Чай с лимоном	Компот из ягод замороженных	Напиток из плодов шиповник	Сок в ассортименте	Чай с сахаром				
Йогурт в индивидуальной упаковке	Фрукты в ассортименте				Йогурт в индивидуальной упаковке	Фрукты в ассортименте	Кондитерское изделие промышленно			Йогурт в индивидуальной упаковке				Фрукты в ассортименте				Фрукты в ассортименте	Йогурт в индивидуальной упаковке				

замена