

СОГЛАСОВАНО



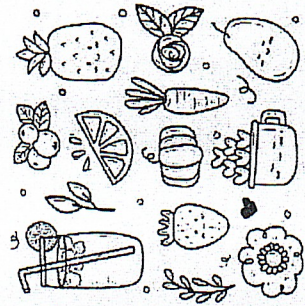
УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ 15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№15-ЛДП/3590-20/99 от 29.03.2021 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления,
разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.
Приемы пищи: завтрак, обед, полдник.



**Меню приготавливаемых блюд для питания детей
в детских общеобразовательных организациях
в период отдыха и оздоровления, с дневным пребыванием
(завтрак, обед, полдник)**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

15 - ти дневное меню № 15 - ЛДП/3590-20/99 от 29 марта 2021 г

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ (короткий вариант)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			645	17,1	24,8	117,4	760	
Каша кукурузная жидкая			250	9,5	10,5	36,5	279	№311-2004
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25,0	147	№496-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			150	0,4	0,4	25,0	105	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	

Обед			870	32,9	37,1	147,6	1055	
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	№131-2004
Котлеты, биточки из говядины			120	18,5	18,7	19,0	318	№451-2004
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			375	16,0	12,2	63,8	429	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	50	50	8,2	3,5	42,0	232	
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:				66	74	329	2244	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	39,7	36,8	57,8	721	

Омлет натуральный			200	22,7	20,5	2,4	285	№340-2004
Овощи на поджаривание								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	167	100	100	1,5	0,3	6,8	36	№101-2004
Бутерброд с маслом с сыром			70	11,2	12,7	11,9	207	№1,3-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Обед			885	33,7	35,1	139,8	1009	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
Суп гороховый с мясом с гренками			250/15/20	9,9	6,7	31,8	227	№139-2004
гренки из пшеничного хлеба		20						№170-2013, Пермь
Жаркое по - домашнему			300	19,9	22,0	37,0	426	№436-2004
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	18,8	77	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			460	4,2	6,9	87,0	427	
Булочка домашняя			80	3,0	6,2	32,8	199	№564-2013, Пермь

или Булочка промышленного производства			80	3,0	6,2	32,8	199	
Фрукт в ассортименте			180	0,7	0,7	25,2	110	№458-2006, Москва
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	29,0	118	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				78	79	285	2157	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			680	35,7	31,2	81,6	750	
Запеканка из творога с молоком сгущенным			200/30	20,2	17,4	29,0	353	№313-2013, Пермь
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			930	30,1	35,8	153,7	1057	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/15/5	6,1	7,2	7,8	120	№142-2013, Пермь
Котлета полтавская из говядины запеченная с соусом сметанным с томатом			100/30	13,9	14,7	9,6	226	№427-1996
Соус сметанный с томатом		30						№601-2004

Макароны изделия отварные			230	6,1	7,4	52,1	299	№516-2004		
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь		
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116			
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103			
Полдник			410	6,4	7,5	88,5	447			
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте			80	5,8	7,1	59,0	323	№458-2006, Москва		
Фрукт в ассортименте			130	0,4	0,4	14,4	63	№458-2006, Москва		
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	15,1	61,4	№705-2004		
	шиповник	25	25							
	сахар	5	5							
ИТОГО:				72	74	324	2254			
4 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Завтрак			620	18	28	90	683			
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	207	№164-2013, Пермь		
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004		
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004

Чай с лимоном			200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004
Хлеб ржаной			20	0,6	0,2	7,6	35	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	76	
Обед			890	46,0	37,2	139,1	1075	
Салат из свеклы с сыром			100	7,3	8,2	10,2	144	№55-2013, Пермь
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/100	14,5	7,2	21,7	209	№142-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	17,2	16,0	0,7	216	№494-2004
Рис припущенный			180	3,5	4,4	30,5	176	№512-2004
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			450	15,0	11,0	77,2	467	
Пирожок печеный с картофелем			100	5,2	3,5	45,5	234	№687,685,723-1996
<u>тесто дрожжевое</u>		78						№685-1996
<u>фарш картофельный с луком</u>		33						№723-1996
Фрукт в ассортименте			150	2,1	0,5	21,0	97	№458-2006, Москва
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	200	7,7	7,0	10,7	137	
ИТОГО:				79	76	307	2225	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	25,0	29,9	92,6	739	
Каша пшеничная жидкая			250	9,4	11,5	26,0	245	№264-2013, Пермь
Бутерброд с маслом с сыром			60	6,5	10,7	11,9	170	№1,3-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	5,5	4,8	30,0	185	
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	
Обед			895	38,8	36,0	142,8	1050	
Салат картофельный с огурцами			100	2	5,1	15,1	114	№75-2013, Пермь
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной			250/15/5	7,9	5,7	12,1	131	№111-2004
Рыба запечённая с маслом			120/5	20,7	17,7	4,4	260	№310-1996
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
Сок в ассортименте		200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			430	12,1	12,1	79,0	473	

Мучное изделие промышленного производства			80	6,4	5,2	49,0	268	
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	21,0	90	№458-2006, Москва
ИТОГО:				76	78	314	2261	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				74	76	312	2228	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%)*:				99	101	421	2992	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):				74	76	316	2244	при 5-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			650	19,5	18,4	130,4	762,0	
Каша манная жидкая			250	7,3	9,8	35,0	257	№311-2004
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	21,0	90	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			30	1,2	0,6	26,4	114	
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	57	

Обед			865	25,9	36,8	147,9	1027	
Салат из моркови с кукурузой			100	2,2	5,1	9,2	91	№11-2001, Пермь
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей			250/15	4,9	6,3	21,2	161	№140-2004
Говядина, тушенная с капустой			300	15,4	23,9	25,7	379	№440-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			350	12,2	9,8	80,0	457	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (рулет)			150	8,4	6,3	55,0	310	
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25,0	147	№496-2013, Пермь
ИТОГО:				58	65	358	2246	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			660	23,3	32,1	89,0	738	
Каша "Дружба"			250	6,9	8,4	28,7	218	№260-2013, Пермь
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004

Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Обед			920	34,6	37,9	146,3	1064	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
Суп из овощей с мясом со сметаной			250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	№135-2004
Тефтели, запеченные в молочном соусе			120	16,8	17,7	12,6	277	№388-2013, Пермь
Соус молочный для запекания		50						№434-2013, Пермь
Макароны изделия отварные			230	6,1	7,4	52,1	299	№516-2004
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	18,8	77	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			380	10,1	8,6	79,0	434	
Кондитерское изделие промышленного производства	50	50	50	8,7	7,9	19,5	184	№518-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			130	0,9	0,7	25,5	112	№458-2006, Москва
ИТОГО:				68	79	314	2236	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			675	31,8	25,5	97,3	745,9		
Запеканка из творога с молоком сгущенным			200/30	20,2	17,4	29,0	353	№313-2013, Пермь	
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004	
Фрукт в ассортименте			200	1,3	0,7	37,5	162	№458-2006, Москва	
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	
Обед			930	41,7	32,7	155,1	1081		
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь	
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной			250/15/5	7,9	5,8	15,5	146	№154-2013, Пермь	
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом			120/40	24,0	14,1	15,5	285	№157-2001, Пермь	
Соус сметанный с томатом			40					№601-2004	
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154		
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103		
Полдник			385	12,9	16,5	62,8	451		

Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье)	60	60	60	5,1	7,8	41,0	255	№698-2004
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:				86	75	315	2278	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			710	42,0	36,3	57,1	723,1	
Омлет натуральный			200	22,7	20,5	2,4	285	№340-2004
Овощи на поджаривание								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	92	60	60	5,2	0,2	7,5	53	№101-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	5,7	6,5	9,5	119	
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			900	30,8	31,2	156,5	1030	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,0	9,7	90	№4-2013, Пермь

Суп картофельный с овощами с мясом со сметаной			250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	№.1.72-1995, Екатеринбург
Печень, тушеная в соусе			100/50	12,9	12,4	5,3	184,4	№401-2013, Пермь
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			430	13,7	14,2	67,7	453	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (булочка)			80	5,5	6,7	36,0	226	
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	21,0	90	№458-2006, Москва
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	200	7,7	7,0	10,7	137	
ИТОГО:				86	82	281	2206	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			645	17,3	24,1	119,1	762	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			250	9,4	9,6	32,5	254	№311-2004
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004

Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва
Какао с молоком			200	3,8	3,5	25,0	147	№496-2013, Пермь
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			855	33,6	38,4	140,5	1041	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			250/15/5	6,8	6,5	15,4	147	№131-2004
Котлета по-хлыновски			120	16,9	17,8	15,2	288	№454-2004
Капуста тушеная			180	5,5	7,4	16,8	156	№423-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			430	19,6	17,7	53,6	452	
Сырники из творога запечённые с молоком сгущенным			200/30	19,5	17,7	41,0	401	№321-2013, Пермь
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:				70	80	313	2256	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				74	76	316	2244	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%)*:			99	101	421	2992			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):			74	76	316	2244	<i>при 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)</i>		
11 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			700	25,7	31,0	98,5	775		
Каша кукурузная жидкая			250	9,5	10,5	36,5	279	№311-2004	
Бутерброд с маслом с сыром			60	6,5	10,7	11,9	170	№1,3-2004	
Кисломолочный продукт в ассортименте		207	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004	
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		
Обед			985	49,5	41,2	122,5	1058		
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь	
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	
Уха с крупой			250/100	18,1	10,1	14,0	219	№152-2013, Пермь	

Курица, в соусе с томатом			120	16,9	18,7	1,8	243	№405-2013, Пермь
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	18,8	77	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			380	9,6	5,1	87,5	434	
Кондитерское изделие промышленного производства	50	50	50	8,2	4,4	28,0	184	№518-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			130	0,9	0,7	25,5	112	№458-2006, Москва
ИТОГО:				85	77	308	2267	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			640	21,5	19,1	118,0	729	
Каша ячневая жидкая			250	9,8	10,7	31,0	260	№311-2004
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь

Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Обед			870	30,5	37,6	151,3	1066	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
Свекольник с мясом, со сметаной			250/15/5	7,7	6,3	21,0	172	№34-2004, Пермь
Гречка по-купечески с мясом			300	18,4	24,5	41,2	459	№4/8-2011, Екатеринбург
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83	№585-1996
Полдник			350	9,6	9,2	84,7	460	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс)			150	9,1	9,2	50,7	322	
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				62	66	354	2255	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	

наименование блюда	грунто, г		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
Завтрак			665	16,5	23,3	125,2	777		
Макаронные изделия, запеченные с сыром			220	12,2	12,5	48,9	357	№296-2013, Пермь	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004	
Фрукт в ассортименте			200	1,3	0,7	37,5	162	№458-2006, Москва	
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		
Обед			870	30,9	37,0	143,6	1030		
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь	
Суп картофельный с крупой с мясом			250/15	7,7	5,9	21,1	168	№138-2004	
Котлета рыбная натуральная, запеченная, с маслом			120/5	15,5	19,7	9,2	276	№9/7-2011, Екатеринбург	
Овощи припущенные			180	2,6	4,7	24,4	150	№524-2004	
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004	
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154		
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103		
Полдник			375	16,9	21,4	47,0	448		
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, вафли)		50	50	50	9,1	12,7	25,2	252	№698-2004

Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
ИТОГО:				64	82	316	2255	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	37,6	23,4	92,0	728	
Суфле творожное с молоком сгущенным			250/30	22,7	9,7	49,8	377	№365-2004
Бутерброд горячий с сыром			90	11,6	10,9	14,7	203	№10-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			875	32,9	35,8	154,4	1071	
Салат из моркови с изюмом			100	2,2	0,2	25,5	113	№10-2013, Пермь
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной			250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	№.1.78-1995, Екатеринбург
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом			120/5	18,2	18,9	13,1	295	№498-2004
Рис припущенный с кукурузой			180	4,2	8,9	24,0	193	№44/3-2011, Екатеринбург
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,5	30,5	129	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	

Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			430	15,8	16,4	59,2	447	
Булочка "Нежная"			80	6,0	8,9	27,5	214	(р.560-2013, Пермь)
или Булочка промышленного производства			80	4,1	6,2	36,5	218	
Фрукт в ассортименте			150	2,1	0,5	21,0	97	№458-2006, Москва
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	200	7,7	7,0	10,7	137	
ИТОГО:				86	75	306	2246	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			695	17,8	24,3	114,8	748,3	
Каша пшенная жидкая			250	9,9	10,5	30,5	256	№311-2004
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			200	1,3	0,7	37,5	162	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	

Обед			890	37,3	36,0	134,2	1009		
Салат из капусты белокочанной			100	2,0	5,1	8,5	88	№1-2013, Пермь	
Суп - лапша домашняя с курицей			250/15	6,4	5,7	10,1	117	№148-2004	
Рыба запечённая с маслом			120/5	20,7	17,7	4,4	260	№310-1996	
Пюре картофельное			200	5,1	6,1	28,1	188	№520-2004	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103		
Полдник			385	20,0	21,5	45,8	457		
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, печенье)		60	60	60	12,2	12,8	24,0	260	№698-2004
Йогурт промышленного производства в ассортименте		125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	
ИТОГО:				75	82	295	2214		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				74	76	316	2247		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				90	92	383	2720		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%)*:				99	101	421	2992		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):				74	76	316	2244	<small>при 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)</small>	
*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".									