

Одобрено:

Утверждаю

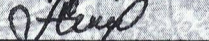
Директор МАОУ СОШ №1

 Е.В. Бажина

Директор МАОУ СОШ №2

 Н.И. Козлова

Директор Банниковская СОШ

 А.А. Сливка



ИП Колмакова О.М.

ПРИМЕРНОЕ 12 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**(Завтрак 1 комплекс, обед для ОВЗ,
СВО)**

для горячего питания обучающихся

МАОУ Абатская СОШ №1

МАОУ Абатская СОШ №2

МАОУ Банниковская СОШ

и их филиалы

под стоимость 246 руб. 10 коп. ежедневно

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

с 1 сентября 2026 года

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше

Приложение №9, таблица 3 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	550	800
1 день	540	715
2 день	425	845
3 день	540	750
4 день	560	745
5 день	600	845
6 день	640	745
7 день	595	750
8 день	500	745
9 день	410	855
10 день	450	770
11 день	590	820
12 день	445	740

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше*

Распределение энергетических потребностей в организации общественного питания	старше*							
	Завтрак, ккал		% выполнения	Обед, ккал		% выполнения	Итого, ккал	
	20-25% от суточного рациона			30-35% от суточного рациона				
	544-680			816-952				
Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**							% выполнения	
1 день	650		24	715		26	1365	50
2 день	425		16	714		31	1139	47
3 день	540		20	750		28	1290	48
4 день	645		24	745		27	1390	51
5 день	600		22	752		31	1352	53
6 день	640		24	745		27	1385	51
7 день	645		24	750		28	1395	52
8 день	500		18	717		27	1217	45
9 день	410		15	855		31	1265	46
10 день	450		17	782		29	1232	46
11 день	590		22	658		30	1248	52
12 день	549		20	740		27	1289	47
ИТОГО в среднем за день	545		20	778		29	1323	49

*Приложение 10, Таблица 3 СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания"

** Приложение 10, Таблица 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания"

**Расход соли и специй при
приготовлении блюд и**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1. Холодные блюда (на порцию)	2	5
2. Супы (на 1000 г)	2-3	0,01
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	6-10	0,04
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)	10	-
гречневая крупа:		
рассыпчатая из ядрицы	21	-
вязкая	40	-
пшениная каша:		
рассыпчатая	25	-
вязкая	40	-
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	-
вязкая	45	-
перловая каша:		
рассыпчатая	30	-
вязкая	45	-
овсяная каша вязкая	40	-
манная каша вязкая	45	-
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	-
вязкая	35	-
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4	-
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделия	30	-
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	-
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	-
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5	0,02

Норма закладки соли в молочных супах - 6 г на 1000 г.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 12-ти дневному меню (Комплекс 1) (Завтрак, обед) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 12 лет и старше с сентября 2025 года

№	Продукты	Норма питания в г, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	Норма в день, г* мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед, полдник (*10%)	Фактически получено, г												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной	120	72	20	20	20	40	40	40	40	20	20	70	40	20	390	33	45
2	Хлеб пшеничный ***	200	100	90	70	120	70	94	88	156	70	92	60	60	98	1068	89	89
3	Мука пшеничная	20	9	8	18						4	8	8		2	48	4	45
4	Крупы, бобовые	50	40	74	13	15	45	93	45	51	15	94	32	81		558	47	116
5	Макаронные изделия	20	12	64							84		64			212	18	147
6	Картофель	187	112	45	20	35	35	70	181	209		60	75	43	80	853	71	63
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	176	55	85	77	77	35	186	18	35	50	77	141	268	1104	92	52
8	Сухофрукты	20	8,0		18		25			25		25		25		118	10	123
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	100	200			200	400	200	200			200	200		1600	133	133
10	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	22,9	25	31	20	20	15	13	25	25	23	15	23	22	257	21	94
11	Кондитерские изделия	15	8									50				50	4	56
12	Какао	1,2	0,7	4					6			4		6	6	18	2	101
13	Кофейный напиток	2	1,0															150
14	Чай	2	1,3	2	4	2	2	2		2	4		2	2	2	22	2	141
15	Мясо 1 категории	78	35			74			76				46	17	76	289	24	69
16	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	45	104	98	188	201	39	39	39	98	81	39	98	39	1063	89	197
17	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленное	77	31			62		113		66		105				346	29	94
18	Молоко	350	193	297	30	175	160	192	285	235	275	311	192	290	169	2611	218	113
19	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	33		124											124	10	31
20	Сметана	10	6	8	10	10	10	5					18	5		66	5	91
21	Сыр	15	8					21			21		21			63	5	70
22	Масло сливочное	35	22	28	24	12	17	11	5	31	7	37	19	5	21	217	18	82
23	Масло растительное	18	9,9	8	11	12	16	9	20	5	10	3	2	16	4	116	10	97
24	Яйцо, шт.	40	40	29	12		152		9,0	6		13		1	161	383	32	80
25	Специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	10	1	67
26	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	3	100

Среднесуточные рационы питания обучающихся, Приложение 7, Таблица 1 "Среднесуточные рационы питания обучающихся"

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 1 "Среднесуточные нормы питания пищевой продукции (минимальные) для детей до 7-ми лет (нетто г., мл. на одного ребенка в сутки)". В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

1 день



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			650	14,7	21,3	91,6	617	
Бутерброд с маслом №1-2004			30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,00
хлеб пшеничный			30					
Масло сливочное			15					
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом №311-2004			200	7,5	7,7	26,0	203	26,50
хлопья овсяные "Геркулес"			25					
молоко питьевое			182					
сахар			3					
соль йодированная			1					
Масло сливочное			5					
Какао с молоком №496-2013			200	3,8	3,5	15,9	110	15,50
какао-порошок			4					
сахар			10					
молоко питьевое			100					
сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0,0	26,4	108	24,50
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	2,50
ОБЕД			715	22,8	22,5	80,7	618	
Суп с овощами и крупой, с курицей №16/2-2011			250/15	5,8	4,8	8,3	100	51,30
курица потрошенная 1 категории			44					
картофель - 01.09.-31.10. 25%			60					
01.11.-31.12.-30%			64					
01.01-29.03-35%			69					
01.03-40%			75					
крупка пшено			4					
лук репчатый			12					
морковь до 01.01.-20%			15					
с 01.01 - 25%			16					
яйцо куриное			20					
масло растительное			6					
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.) №410-2013			100	10,8	10,9	5,4	162,9	69,80
фарш куриный			65					
молоко питьевое			15					
яйцо куриное			9					
морковь до 01.01.-20%			29					
с 01.01 - 25%			31					
лук репчатый			12					
мука пшеничная			8					
сметана			8					
масло растительное			2					
Каша гречневая вязкая №510-2004			180	4,8	6,1	29,2	191	27,80
крупка гречневая			45					
вода питьевая			144					
масло сливочное			8					
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай заварка			2					
сахар			12					
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:			1365	37	44	172	1235	246,10

Повар _____

2 день

Утверждаю

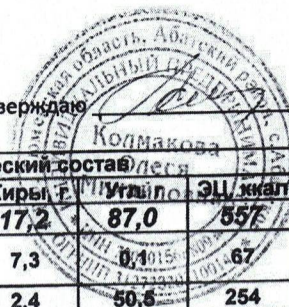


Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эн. ккал	
ЗАВТРАК			425	16,9	19,8	52,6	457	
Бутерброд с маслом №1-2004			30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,00
хлеб пшеничный	30	30						
Масло сливочное	15	15						
Пудинг из творога с молоком сгущенным №362-2004			180	14,3	9,9	25,6	249	85,84
творог нежирный	125	124						
крупа манная	13	13						
или мука пшеничная	14	14						
сахар	6	6						
яйцо куриное	12	12						
изюм	19	18						
Масло сливочное	4	4						
ванилин	0,02	0,02						
сметана	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,2	1,2						
масса готового пудинга		150						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
ОБЕД			745	20,8	23,8	103,9	713,5	
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с курицей №110-2004			250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	30,66
курица потрошенная 1 категории	44	39						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01 - 20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	3						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Гуляш №162-2004			100	11,0	14,3	5,5	195	80,90
свинина мясная	69	59						
или филе грудки без кожи	64	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	4,1	3,7	44,2	227	15,00
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			200	0,1	0,0	13,5	54	5,50
чай-заварка	2	2						
лимон	6	6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				37,7	43,6	156,6	1170	246,10

Повар _____

3 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			540	13,6	17,2	87,0	557	
Масло сливочное (порциями) №96-2004	10	10	10	0,2	7,3	0,1	67	16,00
Сдоба обыкновенная 3570-2013			80	7,5	2,4	50,5	254	38,55
Суп молочный с крупой №164-2013			250	5,8	7,5	23,8	186	32,40
вода питьевой	75	75						
молоко питьевое	175	175						
крупы: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
ОБЕД			750	23,5	22,2	85,4	636	
Уха рыбацкая №181-1996			250/50	9,3	7,2	10,4	144	59,70
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
картофель - 01.09.-31.10. 25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						
01.01-29.03-35%	116	75						
01.03-40%	125	75						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	6	6						
Мясо, тушеное с картофелем №54-Зм-2020,2021			250	12,7	14,3	34,7	318	89,25
свинина мясная	87	74						
или филе грудки без кожи	79	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6	6						
картофель - 01.09.-31.10. 25%	128	96						
01.11.-31.12.-30%	137	96						
01.01-29.03-35%	148	96						
01.03-40%	160	96						
морковь до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01 - 25%	59	44						
томатная паста	1	1						
лук репчатый	19	16						
сметана	10	10						
бульон и вода питьевая	50	50						
Напиток из шиповника №705-2004			200	0,2	0,0	15,1	61	12,15
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				37,1	39,4	172,4	1193	246,10

Повар _____

4 день

Утверждаю

Колмакова

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			645	29,0	33,2	66,8	681	
Бутерброд с маслом №1-2004			30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,00
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
Омлет натуральный №340-2004			200	22,7	20,5	2,4	285	49,60
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Чай с молоком №495-2013			200	2,8	2,5	15,9	97	14,74
чай-заварка	2	2						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0,0	26,4	108	24,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ОБЕД			745	28,4	29,7	77,4	691	
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной №142-2013			250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	29,04
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
капуста белокочанная свежая	63	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35						
01.11.-31.12.- 30%	50	35						
01.01.-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
томатная паста	2	2						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Курица запеченная №494-2004			100	17,4	17,0	0,0	223	77,10
грудка куриная на кости	157	149						
сметана	5	5						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			180	4,8	6,1	29,2	191	17,62
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	8	8						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63,0	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				57,4	62,9	144,1	1372	246,10

Повар _____

5 день

Утверждаю

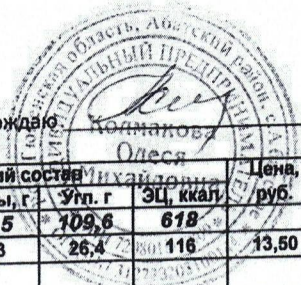
Олеся
Макушова

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Энерг. ккал	
ЗАВТРАК			600	16,1	11,4	92,0	533,6	
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	29,30
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	21	20						
Каша пшеничная жидкая			200	7,5	6,2	20,8	169	30,42
крупя пшеничная	24	24						
молоко питьевое	192	192						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	13,5	54	5,50
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0,0	26,4	108	24,50
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	2,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ОБЕД			745	25,8	24,3	107,2	751,4	
Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной			250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	43,68
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	93	70						
01.11.-31.12. - 30%	100	70						
01.01.-29.02. - 35%	108	70						
01.03. - 40%	117	70						
крупя перловая	5	5						
морковь - до 01.01. - 20%	12,5	10						
с 01.01. - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
огурцы соленые (без уксуса)	31	17						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Рыба запеченная			100	15,5	12,9	3,1	191	59,90
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	3	3						
Рис припущенный			180	3,5	4,4	30,5	176	17,00
крупя рисовая	64	64						
вода питьевая	132	132						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте			200	0,5	0,0	34,0	138	24,5
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				41,9	35,7	199,2	1285	246,10

Повар _____

6 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			640	14,6	13,5	109,6	618	
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			20/20	1,8	0,3	26,4	116	13,50
Хлеб пшеничный	20	20						
джем	20,2	20						
Каша гречневая жидкая №311-2004			200	8,6	10,2	33,3	260	29,94
крупа гречневая	40	40						
молоко питьевое	176	176						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			200	3,2	2,7	15,9	101	19,30
Кофейный напиток	6	6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0,0	26,4	108	24,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ОБЕД			745	21,3	33,0	95,3	764	
Суп картофельный с крупой, с птицей №138-2004			250/15	5,7	8,5	16,3	165	48,56
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
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						
крупы: рисовая или пшено или овсяные хлопья "Геркулес"	5	5						
или крупа (перловая, или пшеничная, или овсяная)	10	10						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	6						
Котлеты, биточки из мяса №451-2004			100	12,4	12,6	15,8	226	65,50
фарш промышленного производства	78	78						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Овощи тушеные №225-2004			180	1,6	11,0	16,5	171	26,00
морковь - до 01.01 - 20%	78	62						
с 01.01 - 25%	82	62						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	141	106						
01.11.-31.12. -30%	152	106						
01.01-29.02 - 35%	163	106						
01.03 - 40%	177	106						
капуста белокочанная свежая	119	95						
масло растительное	12	12						
вода питьевая	55	55						
Кисель №505-213			200	0,3	0,2	21,5	89,0	10,00
кисель концентрированный	25,2	25,2						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				35,9	46,5	204,9	1382	246,10

Повар _____

7 день

Утверждаю:



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			645	10,4	17,6	96,9	586	
Бутерброд с маслом №1-2004			30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,00
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
Каша рисовая жидкая №311-2004			200	6,4	7,2	27,0	198	43,14
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром №685-2004			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,5	0,0	26,4	108	24,50
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	2,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ОБЕД			750	25,2	14,7	117,0	702	
Суп гороховый с мясом и гречками №37-2001			250/20	6,5	4,8	31,8	196	42,58
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03. - 40%	92	55						
горох лущеный	21	21						
лук репчатый	14	12						
морковь до 01.01 - 20%	17,5	14						
с 01.01 - 25%	18,6	14						
масло растительное	6	6						
гречки из пшеничного хлеба		20						
хлеб пшеничный	38	32						
Биточки рыбные №345-2013			100	13,2	5,1	18,1	171	64,58
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	100	66						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	16	16						
яйцо куриное	6	6						
лук репчатый	5	4						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное	5	5						
Пюре картофельное №520-2004			180	3,7	4,1	26,7	159	31,40
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03. - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				35,5	32,2	213,8	1288	246,10

Повар _____

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Экв. ккал	
ЗАВТРАК			500	15,7	14,7	54,9	414	
Бутерброд с сыром №3-2004			30/20	7,1	4,7	14,9	100	29,30
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	21	20						
Суп молочный с крупой № 164-2013			250	5,8	7,5	23,8	186	34,95
вода питьевая	75	75						
молоко питьевое	175	175						
крупы: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Чай с молоком №495-2013			200	2,8	2,5	15,9	97	14,74
чай-заварка	2	2						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
ОБЕД			745	21,4	23,5	104,8	717	
Суп с макаронными изделиями с птицей №140-2004			250/15	4,9	4,8	16,4	128	59,41
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
макаронные изделия	20	20						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
зелень сушеная	0,1	0,1						
масло растительное	6	6						
Гуляш №152-2004			100	11,0	14,3	5,5	195	80,90
свинина мясная	69	59						
или филе грудки без кожи	64	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	4,1	3,7	44,2	227	15,00
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			200	0,1	0,0	13,5	54	5,50
чай-заварка	2	2						
лимон	6	6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				37,1	38,2	159,4	1130	246,10

Повар _____

9 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					на порцию
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			410	16,4	24,8	73,1	581	
Бутерброд с маслом №1-2004			30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,00
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
Каша ячневая жидкая №311-2004			200	7,6	8,2	20,7	187	29,95
крупка ячневая	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком №496-2013			200	3,8	3,5	15,9	110	15,50
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (печенье затяжное или т.п.)			50	2,5	3,2	22,0	127	7,50
ОБЕД			855	36,4	31,2	104,6	846	
Суп с рыбными фрикадельками №149-2013			250/100	12,9	7,2	20,6	199	67,45
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	80	60						
01.11.-31.12. - 30%	86	60						
01.01.-29.02. - 35%	92	60						
01.03. - 40%	100	60						
морковь до 01.01. - 20%	19	15						
с 01.01. - 25%	20	15						
лук репчатый	10	8						
крупка рисовая	5	5						
масло растительное	6	6						
Фрикадельки:								
мякоть потрошеный обезжиренный филе с кожей с костями	142	105						
лук репчатый	18	15						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	7,5	7,5						
Биточки рубленые из птицы запеченные с маслом, №498-2004			120/5	18,2	18,9	13,1	295	77,70
фарш куринный промышленного производства	81	81						
хлеб пшеничный	22	22						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	8	8						
молоко питьевое	24	24						
мука пшеничная	8	8						
масло сливочное	5	5						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Рис припущенный №512-2004			180	3,5	4,4	30,5	176,0	17,00
крупка рисовая	64	64						
вода питьевая	132	132						
масло сливочное	6	6						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63	6,7
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				52,8	56,0	177,7	1427	246,10

Повар _____

10 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			450	15,8	11,4	74,1	461	
Бутерброд с сыром №3-2004			30/20	7,1	4,7	14,9	130	29,30
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	21	20						
Каша пшеничная жидкая			200	7,5	6,2	20,8	169	30,42
крупка пшеничная	24	24						
молоко питьевое	192	192						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,3	0,0	22,0	89	24,50
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	2,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ОБЕД			770	17,6	23,5	101,7	690	
Рассольник домашний с птицей, со сметаной №132-2013			250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	53,08
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
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						
капуста белокочанная свежая	25	20						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы соленые (без уксуса)	27	15						
масло растительное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина) №390-2013			120	7,3	14,0	8,9	191	82,50
фарш говяжий	46	46						
крупка рисовая	8	9						
вода питьевая	17	17						
масса готового рассыпчатого риса		24						
лук репчатый	26	22						
масло сливочное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		11						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых изделий		70						
соус сметанный		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	4,1	3,7	44,2	227	15,00
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				33,4	34,9	175,8	1150	246,10

Повар _____

11 день

Утверждаю:



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл.т, г	Энерг.к-т, ккал	
ЗАВТРАК			590	10,9	10,4	99,9	536	
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			20/20	1,8	0,3	26,4	116	13,50
Хлеб пшеничный	20	20						
джем	20,2	20						
Каша манная жидкая №311-2004			200	5,1	7,1	28,0	196	31,12
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			200	3,2	2,7	15,9	101	19,30
Кофейный напиток	6	6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,3	0,0	22,0	89	24,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	35	2,50
ОБЕД			820	22,3	21,9	92,7	657,8	
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной №34-2004			250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	47,48
фрикадельки мясные:		15						
фарш говяжий	17	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
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						
томатная паста	2	2						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Плов из птицы №406-2013			250	16,1	15,3	41,8	369	94,70
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	144	98						
или филе куриное или индейки	103	98						
масса тушеной птицы (мякоть)		70						
крупа рисовая	61	61						
морковь - до 01.01 - 20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				33,2	32,3	192,6	1194	246,10

Повар _____

12 день



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			445	28,4	33,1	32,8	543	
Бутерброд с маслом №1-2004			30/15	2,5	9,9	14,5	157	18,00
Хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
Омлет натуральный №340-2004			200	22,7	20,5	2,4	285	53,10
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Кофейный напиток №501-2013			200	3,2	2,7	15,9	101	19,30
кофейный напиток	6	6						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
ОБЕД			740	23,8	25,5	86,8	672,4	
Суп картофельный с курицей №133-2004			250/10	4,5	4,8	15,5	123	48,00
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80						
01.11.-31.12.-30%	114	80						
01.01-29.02 - 35%	123	80						
01.03. - 40%	134	80						
лук репчатый	12	10						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масло растительное	6	6						
Шницель из мяса №451-2004			100	12,4	12,6	15,8	226	77,80
фарш промышленного производства	76	76						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушёная №423-2013			180	5,5	7,4	16,8	156	18,10
капуста белокачанная свежая	238	190						
морковь до 01.01 -20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
томатная паста	4	4						
лук репчатый	14,3	12						
масло растительное	7	7						
мука пшеничная	2	2						
сахар	0,4	0,4						
Чай с лимоном №686-2004			200	0,1	0,0	13,5	54	5,50
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	6						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				52,2	58,6	119,6	1215	246,10

Повар _____