Документ подписан электронной подписью
Сертификат b12a1aa1E7569c75b3fc448d6f80eae80e90f95c
Владелец Макарова Марина Михайловна
Действителен с 24.03.2021 по 23.03.2026

Макарова Марина Михайловна
2026.03.17 15:54:41 +05'00'

Утверждено:
ИП Барилова О.С

_____ О.С. Барилова

Согласовано:
Директор ГАПОУТО
«Тюменский медицинский колледж» Макарова М.М.

_____ М.М. Макарова

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА, ОБЕДА ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (зима, весна, лето, осень)

Тюмень 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 14 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИй ЗАВТРАК,ОБЕД для детей с 12 лет и старше (сезон осень,зима,весна, лето)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака, обеда для обучающихся с 12 лет и старше, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) .

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с маслом и сыром			**30/5/10**	**5,92**	**7,46**	**11,69**	**117,84**	**№3-2004**
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30,00	30,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
сыр	10,50	10,00						
Каша молочная в ассортименте			**250**	**9,02**	**10,30**	**33,75**	**247,50**	**№264-2013**
крупа пшено	25,00	37,50						
крупа рисовая	32,00	32,00						
или крупа пшеничная	32,00	32,00						
или крупа овсяная	30,00	30,00						
или крупа ячневая	30,00	30,00						
вода	25,00	25,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	227,00	227,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло сливочное	8,00	8,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**165,74**	
ИТОГО:			**670**	**20,51**	**21,22**	**86,97**	**649,06**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Салат из свежих овощей			**100**	**1,01**	**5,16**	**4,97**	**68,62**	**ТТК № 100**
капуста пекинская	49,21	37,00						
огурцы свежие парниковые	27,54	27,00						

или огурцы свежие грунтовые	28,08	27,00						
помидоры свежие парниковые	33,66	33,00						
или помидоры свежие грунтовые	34,65	33,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
или								
Салат из свеклы отварной с чесноком			**100**	**1,40**	**5,00**	**6,80**	**78,00**	**№ 22-2004**
свекла - до 01.01 - 20%	123,75	99,00						
с 01.01 - 25%	131,67	99,00						
чеснок	0,60	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Суп - пюре с птицей и гренками			**250/10**	**8,61**	**6,27**	**34,26**	**223,69**	
филе куриное	18,70	17,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113,05	85,00						
01.11.-31.12. -43%	121,55	85,00						
01.01-29.02 - 54%	130,90	85,00						
01.03 - 67%	141,95	85,00						
морковь 25%	30,59	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59	23,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34,00	34,00						
вода питьевая	108,00	108,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,68	0,68						
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	16,00	10,00						
Жаркое по-домашнему			**250**	**14,52**	**17,52**	**25,36**	**296,56**	**№ 436 -2004**
свинина мясная с/м	99,12	84,00						
масса тушеного мяса/птицы		***60***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	199,50	150,00						
01.11.-31.12. -30%	214,50	150,00						

01.01-29.02 - 35%	231,00	150,00						
01.03 - 40%	250,50	150,00						
лук репчатый	21,42	18,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста (без красителей и консервантов)	5,00	5,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	60,00	60,00						
Компот из кураги (без плодной части)			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	
курага	15,00	15,00						
сахар песок	12,00	12,00						
вода питьевая	250,00	250,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**870**	**27,52**	**29,57**	**115,05**	**817,69**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1540**	**48,03**	**50,79**	**202,02**	**1466,75**	

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецепуры**
Салат из свежих помидоров			**100**	**0,90**	**5,00**	**5,00**	**3,10**	**№ 19 -2004**
помидоры свежие парниковые	96,90	95,00						
или помидоры свежие грунтовые	99,75	95,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Котлета, биточек из мяса			**100**	**12,40**	**12,60**	**15,80**	**226,00**	**№ 451-2004**
говядина 1 категории (мясо на кости)	102,60	76,00						
или говядина полуфабрикат (бескостный)	89,68	76,00						
или фарш промышленного производства	77,52	76,00						
или свинина мясная с/м	89,68	76,00						

пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	18,00	18,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	9,00	9,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
яйцо куриное	7,00	7,00						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса п/ф		**125,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макароные изделия отварные			**200**	**4,22**	**2,85**	**24,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	72,00	72,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода питьевая	432,00	432,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
Компот ягодный (без плодной части)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК № 85**
смородина с/м	30,00	30,00						
или вишня с/м	30,00	30,00						
или облепиха с/м	30,00	30,00						
или брусника с/м	30,00	30,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	8,70	8,70						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**640**	**20,31**	**20,99**	**83,82**	**546,40**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Солянка рыбная			**270**	**10,38**	**9,00**	**15,97**	**192,57**	**ТТК № 101**
филе минтая пром.произ-ва	74,07	48,10						
или минтай тушка с/м	76,48	48,10						
или горбуша потрошенная обезглавленнаяс/м (филе без кожи и костей	61,51	46,25						
масса готовой рыбы		***37***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	87,78	66,00						
01.11.-31.12. -30%	94,38	66,00						
01.01-29.02 - 35%	101,64	66,00						
01.03 - 40%	110,22	66,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
огурцы соленые	19,00	10,00						
лимон(сок)	2,58	0,86						

томатная паста (без красителей и консервантов)	3,07	3,07						
соль йодированная	0,74	0,74						
масло растительное	6,30	6,30						
вода питьевая	190,00	190,00						
маслины	2,60	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Гуляш "По-венгерски"			**100**	**9,80**	**13,51**	**10,28**	**160,25**	**ТТК № 102**
свинина мясная с/м	99,12	84,00						
масса тушеного мяса		***60***						
томатная паста (без красителей и консервантов)	3,20	3,20						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
перец болгарский	13,00	10,00						
или перец грутовой	12,50	10,00						
или перец с/м	8,00	8,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
мука пшеничная	4,00	4,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Рис отварной			**180**	**4,42**	**5,39**	**44,99**	**227,56**	**№ 511-2004**
крупа рис пропаренный	63,00	63,00						
соль йодированная	1,08	1,08						
вода питьевая	126,00	126,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
Чай с сахаром и апельсином			**180/15**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК № 99**
чай заварка	2,00	2,00						
вода питьевая	190,00	190,00						
сахар песок	8,00	8,00						
апельсин	18,00	15,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:	**835**	**29,07**	**28,77**	**127,53**	**841,35**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:	**1475**	**49,38**	**49,76**	**211,34**	**1387,75**	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Борщ с птицей и сметаной			**250**	**7,56**	**11,28**	**17,02**	**178,30**	**ТТК № 86**
курица-тушка	29,00	20,00						
или бедро куриное	27,25	20,96						
масса отварной птицы		***16,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26,60	20,00						
01.11.-31.12. -43%	28,60	20,00						
01.01-29.02 - 54%	30,80	20,00						
01.03 - 67%	33,40	20,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
с 01.01 - 33%	14,63	11,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,02	0,02						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сметана	8,00	8,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар песок	1,00	1,00						
Булочка "Ярославская"			**100**	**8,20**	**9,08**	**22,70**	**179,80**	**ТТК № 103**
мука пшеничная в/с	55,00	55,00						
сахар песок	11,00	11,00						
масло сливочное	9,00	9,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
дрожжи саф-момент	0,90	0,90						

молоко питьевое 2,5% жирности	5,00	5,00						
вода питьевая	21,00	21,00						
масса п/ф		***103***						
крошка		***17***						
масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная в/с	8,00	8,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Масса п/ф		120,00						
масло растительное для смазки листа	1,12	1,12						
или								
Слойка "Свердловская" п/п			**100,00**					
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК № 88**
яблочно-ягодная смесь	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
рябина черноплодная	11,40	10,00						
лимонная кислота	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
ИТОГО:			**610**	**19,62**	**21,02**	**94,88**	**638,88**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Суп гороховый с птицей и зеленью			**250**	**9,13**	**14,83**	**22,80**	**223,41**	**№139-2004**
курица-тушка	27,19	18,75						
или бедро куриное	25,55	19,65						
масса готовой птицы		***15***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90,44	68,00						
01.11.-31.12. -30%	97,24	68,00						
01.01-29.02 - 35%	104,72	68,00						
01.03 - 40%	113,56	68,00						
горох лущёный	25,00	25,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	13,39	11,25						
морковь 20 %	17,50	14,00						

морковь 25%	18,62	14,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
вода	200,00	200,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Фрикадельки из птицы			**100**	**10,80**	**10,90**	**5,40**	**162,90**	**№ 410-2013**
грудка куриная с/м	95,55	65,00						
или филе куринное с/м	71,50	65,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	15,00	15,00						
яйцо куриное	9,00	9,00						
морковь 20 %	28,75	23,00						
морковь 25%	30,59	23,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
мука пшеничная	8,00	8,00						
сметана	8,00	8,00						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
Пюре картофельное			**180**	**3,51**	**6,88**	**22,55**	**148,45**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	229,43	172,50						
01.11.-31.12. -30%	246,67	172,50						
01.01-29.02 - 35%	265,65	172,50						
01.03 - 40%	288,07	172,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное	7,00	7,00						
Напиток из плодов шиповника			**200**	**0,40**	**0,00**	**23,60**	**94,00**	**№ 705-2004**
плоды шиповника сушеные	10,00	10,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
сахар песок	8,70	8,70						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	

ИТОГО:			905	29,11	29,13	116,19	858,69	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			1515	48,73	50,15	211,07	1497,57	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Салат из свежих огурцов			**100**	**0,90**	**4,75**	**5,00**	**3,10**	**№ 16 -2004**
огурцы свежие парниковые	96,90	95,00						
или огурцы свежие грунтовые	98,80	95,00						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чахохбили			**90/50**	**10,11**	**10,27**	**7,76**	**163,18**	**№ 491-2004**
филе куриное	120,78	109,80						
или грудка куриная на кости	123,75	112,50						
масса готовой птицы		**90,00**						
лук репчатый	27,37	23,00						
томаты свежие	15,75	15,00						
или томаты с/м	15,00	15,00						
перец болгарский	13,00	10,00						
или перец грутовой	12,50	10,00						
или перец с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	33,00	33,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло растительное	3,50	3,50						
лимонная кислота	0,10	0,10						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,75**	**24,62**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)			**200**	**0,74**	**0,28**	**24,67**	**114,68**	**ТТК № 89**
сухофрукты	18,20	18,20						
сахар песок	6,00	6,00						
лимонная кислота	0,30	0,30						

вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**800**	**19,33**	**22,59**	**90,99**	**619,54**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Суп с птицей, крупой и овощами			**280**	**7,17**	**13,88**	**20,42**	**226,89**	**ТТК № 104**
курица-тушка	28,06	19,35						
или бедро куриное	25,55	19,65						
масса отварной птицы		***15***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	87,78	66,00						
01.11.-31.12. -30%	94,38	66,00						
01.01-29.02 - 35%	101,64	66,00						
01.03 - 40%	110,22	66,00						
морковь 25 %	21,28	16,00						
морковь 20 %	20,00	16,00						
лук репчатый	15,47	13,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	238,00	238,00						
перец с/м	11,00	11,00						
томат кубик с/м	11,00	11,00						
или томаты свежие	11,55	11,00						
крупа рис круглый	12,80	12,80						
масло растительное	5,50	5,50						
соль йодированная	0,56	0,56						
зелень свежая	0,68	0,50						
Бигус со свининой			**250**	**16,03**	**13,02**	**21,78**	**230,8**	**ТТК № 105**
свинина мясная с/м	90,86	77,00						
масса тушеного мяса		***55***						
капуста белокочанная	262,50	210,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	3,00	3,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						

морковь 25%	15,96	12,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
чеснок	0,60	0,50						
или сушеный чеснок	0,002	0,002						
масло растительное	6,50	6,50						
Сок в ассортименте			**200**	**0,50**	**0,00**	**34,00**	**138,00**	**ТТК № 85**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**820**	**28,16**	**27,77**	**122,51**	**816,69**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1620**	**47,49**	**50,36**	**213,50**	**1436,23**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Биточки рыбные			**110**	**13,20**	**10,36**	**18,10**	**171,00**	**№ 345-2013**
минтай потрошенный обезглавленный с/м (филе без кожи и костей	140,40	90,00						
или филе минтая с/м	141,30	90,00						
или горбуша потрошенная обезглавленнаяс/м (филе без кожи и костей	135,00	90,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	10,00	10,00						
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	13,00	13,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масса п/ф		**129,00**						
масло растительное	3,00	3,00						
Пюре картофельное			**180**	**3,51**	**6,88**	**22,55**	**148,45**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	229,43	172,50						
01.11.-31.12. -30%	246,67	172,50						
01.01-29.02 - 35%	265,65	172,50						
01.03 - 40%	288,07	172,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное	7,00	7,00						
Чай с лимоном			**200/5**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 386-2011**

чай заварка	2,00	2,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
лимон	6,00	5,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**550**	**21,99**	**20,64**	**88,47**	**589,36**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Салат "Пестрый"			**100**	**1,00**	**5,10**	**6,40**	**76,00**	**№48-2013**
кукуруза консервированная	42,00	25,00						
помидоры свежие парниковые	74,46	73,00						
или помидоры свежие грунтовые	76,65	73,00						
масло растительное	4,50	4,50						
зелень свежая	0,68	0,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Суп Лагман с курицей			**250**	**10,00**	**7,46**	**31,96**	**215,59**	**ТТК № 106**
курица-тушка	21,23	14,64						
или бедро куриное	20,44	15,72						
масса отварной птицы		**12,00**						
спагетти	28,00	28,00						
масса отварных спагетти		**70**						
чеснок	1,54	1,20						
лук репчатый	15,47	13,00						
масло растительное	5,00	5,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00						
01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00						
01.01-29.02 - 35%	27,72	18,00						
01.03 - 40%	30,06	18,00						
морковь 20 %	14,38	11,50						
морковь 25%	15,30	11,50						
соль йодированная	1,50	1,50						

вода питьевая	180,00	180,00						
перец с/м	12,50	10,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	6,00	6,00						
Плов с мясом			**200**	**13,73**	**18,85**	**33,76**	**285,35**	**№ 443-2004**
свинина мясная с/м	66,08	56,00						
масса тушеного мяса		***40***						
крупа рис пропаренный	55,00	55,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
куркума	0,01	0,01						
лук репчатый	14,28	12,00						
масло растительное	4,50	4,50						
Компот из кураги (без плодной части)			**200**	**0,60**	**0,08**	**11,52**	**90,70**	**ТТК № 95**
курага	15,00	15,00						
сахар песок	7,00	7,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**810**	**28,40**	**32,01**	**115,48**	**819,58**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1360**	**50,39**	**52,65**	**203,95**	**1408,94**	
Итого за 5 дней :			**7510,00**	**244,02**	**253,71**	**1041,89**	**5788,30**	
Средняя за 1 день :			**1502,00**	**48,80**	**50,74**	**208,38**	**1157,66**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Омлет с сыром			**200**	**17,00**	**21,40**	**3,80**	**358,00**	**№ 342-2004**
яйцо куриное	105,00	105,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	105,00	105,00						
сыр	10,50	10,00						

соль йодированная	0,30	0,30						
масса готового омлета:		**220,00**						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Напиток из плодов шиповника			**200**	**0,40**	**0,00**	**23,60**	**94,00**	**№ 705-2004**
плоды шиповника сушеные	10,00	10,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
сахар песок	8,70	8,70						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
ИТОГО:			**560**	**21,42**	**22,44**	**67,20**	**647,50**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Суп - пюре из разных овощей			**300**	**4,20**	**10,80**	**12,90**	**168,00**	**№ 168-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	126,35	95,00						
01.11.-31.12. -43%	135,85	95,00						
01.01-29.02 - 54%	146,30	95,00						
01.03 - 67%	158,65	95,00						
морковь 25%	23,94	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	45,00	45,00						
вода питьевая	208,00	208,00						
масло сливочное	7,00	7,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
Паста с курицей и сыром			**200**	**18,65**	**15,94**	**48,88**	**400,70**	ТТК № 107
Паста:				**18,03**	**15,92**	**45,71**	**383,78**	
филе куриное	38,50	35,00						
макароные изделия	65,00	65,00						
морковь 25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60	20,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
сыр	25,25	25,00						

соль йодированная	0,50	0,50						
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
чеснок	1,20	1,00						
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК № 88**
яблочно-ягодная смесь	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
рябина черноплодная	11,40	10,00						
лимонная кислота	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**790**	**28,10**	**27,67**	**117,16**	**833,54**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1350**	**49,52**	**50,11**	**184,36**	**1481,04**	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Тефтель мясной			**100**	**11,29**	**13,70**	**18,41**	**185,84**	**ТТК № 90**
говядина 1 категории (мясо на кости)	63,45	47,00						
или говядина полуфабрикат (бескостный)	55,46	47,00						
или фарш промышленного производства	47,94	47,00						
или свинина мясная с/м	55,46	47,00						
филе куриное	40,70	37,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	8,00	8,00						
масса отварного риса		**20,00**						

вода питьевая	24,50	24,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		***118,00***						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			**200**	**3,87**	**5,23**	**13,39**	**178,22**	**№ 224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	194,85	146,50						
01.11.-31.12. -30%	209,49	146,50						
01.01-29.02 - 35%	225,61	146,50						
01.03 - 40%	244,65	146,50						
морковь 20 %	28,13	22,50						
морковь 25%	29,93	22,50						
капуста белокочанная	87,50	70,00						
лук репчатый	17,26	14,50						
томатная паста (без красителей и консервантов)	2,70	2,70						
соль йодированная	0,50	0,50						
чеснок	0,60	0,50						
или сушеный чеснок	0,002	0,002						
масло растительное	6,70	6,70						
Компот ягодный (без плодной части)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК № 91**
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
или яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
сахар песок	8,70	8,70						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
Итого:			**560**	**18,24**	**19,53**	**73,62**	**555,98**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Свекольник с мясом и сметаной			**280**	**5,13**	**9,13**	**14,49**	**196,88**	**ТТК № 109**
свинина мясная с/м	33,04	28,00						
масса отварного мяса		***20***						
свекла 20 %	31,25	25,00						

свекла 25 %	33,25	25,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51,87	39,00						
01.11.-31.12. -30%	55,77	39,00						
01.01-29.02 - 35%	60,06	39,00						
01.03 - 40%	65,13	39,00						
соль йодированная	0,88	0,88						
морковь 20 %	13,75	11,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	3,00	3,00						
вода	240,00	240,00						
лимонная кислота	0,17	0,17						
масло растительное	4,50	4,50						
сметана	12,00	12,00						
Курица в азиатском стиле			**100**	**9,86**	**12,10**	**11,07**	**200,12**	**ТТК №108**
филе куринное	66,0	60,00						
или филе куриного бедра	66,0	60,00						
масло растительное	6,2	6,20						
лук репчатый	11,9	10,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
перец с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	0,30	0,30						
Соус терияки:		***50,00***						
вода питьевая	38,00	38,00						
соевый соус	13,00	13,00						
сахар -песок	6,00	6,00						
крахмал картофельный	2,00	2,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	0,50	0,50						
Булгур отварной			**180**	**7,96**	**5,29**	**37,82**	**185,99**	**№431-2004**
булгур	68,00	68,00						

вода питьевая	237,60	237,60						
масло сливочное	5,99	5,99						№600-2004
соль йодированная	0,60	0,60						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	2,00	2,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**995**	**31,30**	**30,52**	**133,85**	**949,59**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1555**	**49,54**	**50,05**	**207,47**	**1505,57**	

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**9,55**	**12,05**	**15,28**	**171,44**	**ТТК № 92**
грудка куриная на кости	134,20	122,00						
или бедро куриное	174,00	145,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	6,00	6,00						
чеснок	0,60	0,50						.
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
Капуста тушеная			**180**	**3,98**	**6,22**	**10,58**	**121,99**	**№ 482 -1996**
капуста б/кочанная	256,25	205,00						
морковь 20 %	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	23,94	18,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	3,00	3,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	7,00	7,00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**180/5/10**	**0,20**	**0,00**	**15,50**	**62,80**	**ТТК № 93**
чай-заварка	1,00	1,00						
сахар	8,00	8,00						
лимон	6,00	5,00						

вода питьевая	210,00	210,00						
апельсин	12,00	10,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**680**	**20,68**	**22,00**	**91,38**	**613,79**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			**250**	**8,14**	**8,17**	**26,12**	**184,56**	**№ 129-1996**
курица-тушка	30,81	21,25						
или бедро куриное	28,95	22,27						
масса готовой птицы		***17***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73,15	55,00						
01.11.-31.12. -30%	78,65	55,00						
01.01-29.02 - 35%	84,70	55,00						
01.03 - 40%	91,85	55,00						
крупа перловая	7,00	7,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
соль йодированная	0,57	0,57						
лук репчатый	10,71	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	22,80	12,00						
масло растительное	3,50	3,50						
вода	213,00	213,00						
сметана	15,00	15,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Печень, тушеная в соусе			**120**	**11,36**	**11,30**	**5,90**	**188,00**	**№ 439-2004**
печень говяжья	138,00	121,60						
лук репчатый	21,42	18,00						
масло растительное	6,00	6,00						
масса готовой печени с луком		**80,00**						
мука пшеничная	3,00	3,00						

сметана	15,00	15,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
вода питьевая	40,00	40,00						
или								
Гуляш								
говядина 1 категории (мясо на кости)	87,00	64,00	**100**	**11,00**	**14,30**	**5,50**	**195,00**	**№ 423-2004**
или говядина полуфабрикат (бескостный)	76,00	64,00						
или свинина мясная с/м	69,62	59,00						
масло растительное	4,00	4,00						
масса тушеного мяса		**40**						
лук репчатый	14,28	12,00						
сметана	15,00	15,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная	2,50	2,50						
Картофель отварной			**180**	**3**	**6,05**	**23,3**	**168**	**№ 203-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	256,69	193,00						
01.11.-31.12. -30%	275,99	193,00						
01.01-29.02 - 35%	297,22	193,00						
01.03 - 40%	322,31	193,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное	5,00	5,00						
Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)			**200**	**0,74**	**0,28**	**24,67**	**114,68**	**ТТК № 89**
сухофрукты	18,20	18,20						
сахар песок	6,00	6,00						
лимонная кислота	0,30	0,30						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
ИТОГО:			**940**	**28,29**	**30,11**	**133,86**	**926,80**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1620**	**48,97**	**52,11**	**225,24**	**1540,59**	

9 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Запеканка из творога с шоколадным соусом			**150/25**	**17,10**	**18,20**	**15,50**	**274,00**	**ТТК № 94**
творог	156,55	155,00						
крупа манная	20,00	20,00						
сахар песок	7,00	7,00						
яйцо куриное	3,00	3,00						
сухарь панировочный	2,00	2,00						
сметана	5,00	5,00						
Масса п/ф:		**190,00**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Соус шоколадный :								
молоко сгущеное	21,21	21,00						
какао- порошок	4,00	4,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150**	**0,83**	**0,48**	**17,81**	**106,25**	
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**585**	**20,71**	**19,22**	**72,23**	**558,35**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Салат из свежих помидоров			**100**	**0,90**	**5,00**	**5,00**	**3,10**	**№ 19 -2004**
помидоры свежие парниковые	96,90	95,00						
или помидоры свежие грунтовые	99,75	95,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной и зеленью			**250**	**4,43**	**9,16**	**10,21**	**165,02**	**№ 124-2004**
курица-тушка	23,56	16,25						
или бедро куриное	22,14	17,03						
масса отварной птицы		***13***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	42,56	32,00						

01.11.-31.12. -30%	45,76	32,00						
01.01-29.02 - 35%	49,28	32,00						
01.03 - 40%	53,44	32,00						
томаты с/м	13,00	13,00						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
соль йодированная	0,72	0,72						
морковь 20 %	22,50	18,00						
морковь 25%	23,94	18,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	3,50	3,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	14,88	12,50						
масло растительное	4,50	4,50						
вода питьевая	225,00	225,00						
сметана	6,00	6,00						
Рыбный фишболл			**100**	**13,67**	**5,72**	**15,46**	**195,74**	**ТТК № 110**
минтай с/м	113,32	66,66						
или филе минтая	104,66							
масло растительное для пассировки лука	5,00	5,00						
лук репчатый	29,75	25,00						
масса пассерованного лука		*13,80*						
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	16,66	16,66						
молоко питьевое 2,5% жирности	3,83	3,83						
соль йодированная	0,27	0,20						
рис круглозерый	7,22	7,22						
масса отварного риса		18,05						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масса п/ф		***121,00***						
сухари панировочные	5,00	5,00						
масса п/ф в панировке		***126,00***						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
Пюре картофельное			**180**	**3,51**	**6,88**	**22,55**	**148,45**	**№ 520-2004**

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	229,43	172,50						
01.11.-31.12. -30%	246,67	172,50						
01.01-29.02 - 35%	265,65	172,50						
01.03 - 40%	288,07	172,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное	7,00	7,00						
Сок в ассортименте			**200**	**0,50**	**0,00**	**34,00**	**138,00**	**ТТК № 85**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**860**	**27,47**	**27,63**	**133,53**	**871,30**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1445**	**48,18**	**46,84**	**205,77**	**1429,65**	

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Жаркое по-домашнему			**250**	**14,52**	**17,52**	**25,36**	**296,56**	**№ 436 -2004**
свинина мясная с/м	99,12	84,00						
масса тушеного мяса/птицы		***60***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	199,50	150,00						
01.11.-31.12. -30%	214,50	150,00						
01.01-29.02 - 35%	231,00	150,00						
01.03 - 40%	250,50	150,00						
лук репчатый	21,42	18,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста (без красителей и консервантов)	5,00	5,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	60,00	60,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Компот из кураги (без плодной части)			**200**	**0,60**	**0,08**	**11,52**	**90,70**	**ТТК № 95**

курага	15,00	15,00						
сахар песок	7,00	7,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
ИТОГО:			**625**	**20,68**	**21,06**	**72,43**	**575,76**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Бутерброд с сыром			**20/20**	**3,44**	**2,74**	**10,56**	**73,64**	**№ 3-2004**
сыр	20,20	20,00						
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20,00	20,00						
Уха рыбацкая			**250**	**4,98**	**8,18**	**24,58**	**190,13**	**№113-2006**
минтай потрошенный обезглавленный с/м (филе без кожи и костей	73,92	48,00						
или филе минтая с/м	73,14	46,00						
или горбуша потрошенная обезглавленнаяс/м (филе без кожи и костей	63,84	48,00						
масса готовой рыбы		**40,00**						
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						
лук репчатый	16,07	13,50						
морковь до 01.01	15,00	12,00						
морковь с 01.01	15,96	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
Азу			**60/50**	**10,82**	**13,70**	**13,84**	**194,91**	**ТТК № 111**
свинина мясная с/м	99,12	84,00						
масса тушеного мяса		***60***						
томатная паста (без красителей и консервантов)	5,00	5,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
огурцы соленые	20,90	11,00						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	4,00	4,00						

соль йодированная	0,87	0,87						
вода питьевая	50,00	50,00						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,75**	**24,62**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
Компот ягодный (без плодной части)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК № 91**
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
или яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
сахар песок	8,70	8,70						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**840**	**27,12**	**31,97**	**115,42**	**851,06**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1465**	**47,80**	**53,03**	**187,85**	**1426,82**	
Итого за 5 дней :			**5970,00**	**244,01**	**252,15**	**1010,67**	**7383,66**	
Средняя за 1 день :			**1194,00**	**48,80**	**50,43**	**202,13**	**1476,73**	

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Бутерброд с маслом и сыром			**30/5/10**	**5,92**	**7,46**	**11,69**	**117,84**	**№3-2004**
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30,00	30,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
сыр	10,50	10,00						
Каша молочная в ассортименте			**250**	**9,38**	**10,56**	**33,99**	**249,51**	**№264-2013**
крупа пшено	25,00	37,50						
крупа рисовая	32,00	32,00						

или крупа пшеничная	32,00	32,00						
или крупа овсяная	30,00	30,00						
или крупа ячневая	30,00	30,00						
вода	25,00	25,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	227,00	227,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло сливочное	8,00	8,00						
Чай с лимоном			**200/5**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**570**	**18,09**	**18,56**	**84,60**	**545,45**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Яйцо отварное			**50**	**5,16**	**4,34**	**0,32**	**64,00**	**№ 337-2004**
яйцо куриное	50,00	50,00						
Борщ с птицей и сметаной			**250**	**7,06**	**11,28**	**17,02**	**178,30**	**ТТК № 86**
курица-тушка	27,19	18,75						
или бедро куриное	25,55	19,65						
масса отварной птицы		***15,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26,60	20,00						
01.11.-31.12. -43%	28,60	20,00						
01.01-29.02 - 54%	30,80	20,00						
01.03 - 67%	33,40	20,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
с 01.01 - 33%	14,63	11,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						

лавровый лист	0,02	0,02						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сметана	8,00	8,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар песок	1,00	1,00						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**9,55**	**12,05**	**15,28**	**171,44**	**ТТК № 92**
грудка куриная на кости	134,20	122,00						
или бедро куриное	174,00	145,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	6,00	6,00						
чеснок	0,60	0,50						.
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
Макароные изделия отварные			**200**	**4,22**	**2,85**	**24,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	72,00	72,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода питьевая	432,00	432,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
Напиток из плодов шиповника			**200**	**0,40**	**0,00**	**23,60**	**94,00**	**№ 705-2004**
плоды шиповника сушеные	10,00	10,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
сахар песок	8,70	8,70						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**890**	**31,14**	**31,45**	**120,33**	**826,50**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1460**	**49,23**	**50,01**	**204,93**	**1371,95**	
12 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			**250**	**7,00**	**9,30**	**14,40**	**134,00**	**№ 129-1996**
говядина 1 категории (мясо на кости)	22,00	16,00						
или говядина полуфабрикат (бескостный)	19,00	16,00						
масса отварной говядины		***10***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						
крупа перловая	5,00	5,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	31,00	17,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
вода	235,00	235,00						
сметана	8,00	8,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или зелень сушеная	0,05	0,05						
Слойка с творогом			**100**	**6,72**	**8,48**	**19,00**	**173,22**	**ТТК № 96**
яйцо куриное	3,00	3,00						
творог 9%	38,38	38,00						
сахар песок	7,00	7,00						
мука пшеничная	2,00	2,00						
тесто слоеное дрожжевое с/м	70,00	70,00						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное	1,00	1,00						
ИЛИ								
Слойка с творогом п/п			**100**					
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК № 88**
яблочно-ягодная смесь	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
рябина черноплодная	11,40	10,00						
лимонная кислота	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**640**	**18,97**	**18,71**	**88,78**	**572,06**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Салат "Пестрый"			**100**	**1,00**	**5,10**	**6,40**	**76,00**	**№48-2013**
кукуруза консервированная	42,00	25,00						
помидоры свежие парниковые	74,46	73,00						
или помидоры свежие грунтовые	76,65	73,00						
масло растительное	4,50	4,50						
зелень свежая	0,68	0,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
или								
Салат из свежих овощей			**100**	**1,01**	**5,16**	**4,97**	**68,62**	**ТТК № 100**
капуста пекинская	49,21	37,00						
огурцы свежие парниковые	27,54	27,00						
или огурцы свежие грунтовые	28,08	27,00						
помидоры свежие парниковые	33,66	33,00						
или помидоры свежие грунтовые	34,65	33,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Запеканка из птицы с сыром			**200**	**20,03**	**20,92**	**40,71**	**383,78**	**ТТК № 112**
филе куринное	121,0	110,00						
или филе куриного бедра	129,8	118,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
лук репчатый	17,9	15,00						
яйцо куриное	40,00	40,00						
сыр	17,85	17,00						
сметана	8,00	8,00						
паприка	0,005	0,005						
соль йодированная	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						

зелень свежая	0,68	0,50						
Компот из кураги (без плодной части)			**200**	**0,60**	**0,08**	**11,52**	**90,70**	**ТТК № 95**
курага	15,00	15,00						
сахар песок	7,00	7,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**180**	**0,94**	**0,54**	**20,19**	**120,42**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**800**	**28,72**	**27,90**	**131,88**	**912,14**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1440**	**47,69**	**46,61**	**220,65**	**1484,20**	

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**номер рецептуры**
Рыба, запеченая под сыром			**110**	**13,50**	**10,90**	**3,10**	**191,0**	**ТТК № 97**
минтай потрошенный обезглавленный с/м (филе без кожи и костей	200,20	130,00						
или филе минтая с/м	206,70	130,00						
или горбуша потрошенная обезглавленнаяс/м (филе без кожи и костей	172,90	130,00						
мука пшенияная	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сметана	8,00	8,00						
сыр	15,75	15,00						
Пюре картофельное			**180**	**3,51**	**6,88**	**22,55**	**148,45**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	229,43	172,50						
01.11.-31.12. -30%	246,67	172,50						
01.01-29.02 - 35%	265,65	172,50						
01.03 - 40%	288,07	172,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное	7,00	7,00						
Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)			**200**	**0,74**	**0,28**	**24,67**	**114,68**	**ТТК № 89**
сухофрукты	18,20	18,20						
сахар песок	8,00	8,00						
лимонная кислота	0,30	0,30						
вода питьевая	220,00	220,00						

Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**635**	**21,34**	**21,13**	**74,79**	**601,19**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Суп с птицей, крупой и овощами			**300**	**7,68**	**14,87**	**27,88**	**243,10**	**ТТК № 104**
курица-тушка	33,67	23,22						
или бедро куриное	30,65	23,58						
масса отварной птицы		***18***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						
морковь 25 %	22,61	17,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
лук репчатый	16,66	14,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	255,00	255,00						
перец с/м	11,80	11,80						
томат кубик с/м	11,80	11,80						
или томаты свежие	12,39	11,80						
крупа рис круглый	13,00	13,00						
масло растительное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
зелень свежая	0,68	0,50						
Запеканка из творога с шоколадным соусом			**200/40**	**20,30**	**15,27**	**48,67**	**395,33**	**ТТК № 94**
творог	208,06	206,00						
крупа манная	26,00	26,00						
сахар песок	9,00	9,00						
яйцо куриное	4,00	4,00						
сухарь панировочный	2,70	2,70						

сметана	7,00	7,00						
Масса п/ф:		**252,00**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Шоколадный соус:								
какао- порошок	5,00	5,00						
молоко сгущеное	35,35	35,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1,50	1,50						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**800**	**30,77**	**30,68**	**115,47**	**816,53**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1435**	**52,11**	**51,81**	**190,26**	**1417,71**	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Яйцо отварное			**50**	**5,16**	**4,34**	**0,32**	**64,00**	**№ 337-2004**
яйцо куриное	50,00	50,00						
Печень, тушеная с овощами			**120**	**11,36**	**11,30**	**5,90**	**188,00**	**№ 439-2004**
печень говяжья	138,00	114,00						
лук репчатый	21,42	18,00						
масло растительное	6,00	6,00						
масса готовой печени с луком		**75,00**						
мука пшеничная	2,40	2,40						
морковь 20 %	18,75	15,00						
морковь 25%	19,95	15,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	3,00	3,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
вода питьевая	45,00	45,00						
или								
Гуляш								
говядина 1 категории (мясо на кости)	87,00	64,00	**100,00**	**11,00**	**14,30**	**5,50**	**195,00**	**№ 152-2004**

или говядина полуфабрикат (бескостный)	76,00	64,00						
или свинина мясная с/м	69,62	59,00						
масло растительное	4,00	4,00						
масса тушоного мяся		**40**						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатная паста (без красителей и консервантов)	2,50	2,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная	3,80	3,80						
Рис отварной с кукурузой			**180**	**2,63**	**6,50**	**23,86**	**225,11**	**ТТК № 98**
крупа рисовая	59,00	59,00						
кукуруза консервированная	30,80	20,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированная	0,45	0,45						
Чай с сахаром и апельсином			**180/15**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК № 99**
чай заварка	2,00	2,00						
вода питьевая	190,00	190,00						
сахар песок	8,00	8,00						
апельсин	18,00	15,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**585**	**21,94**	**22,68**	**69,00**	**655,21**	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД								
Бутерброд с маслом			**18/20**	**3,88**	**8,54**	**15,23**	**153,68**	
масло сливочное 72.5 %	18,00	18,00						
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20,00	20,00						
Биточки рыбные			**110**	**13,20**	**10,36**	**18,10**	**171,00**	**№ 345-2013**
минтай потрошенный обезглавленный с/м (филе без кожи и костей	140,40	90,00						
или филе минтая с/м	141,30	90,00						
или горбуша потрошенная обезглавленнаяс/м (филе без кожи и костей	135,00	90,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	10,00	10,00						
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	13,00	13,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масса п/ф		**129,00**						
масло растительное	3,00	3,00						

Картофель отварной			**190**	**4,16**	**7,38**	**24,59**	**177,33**	**№ 203-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	269,99	203,00						
01.11.-31.12. -30%	290,29	203,00						
01.01-29.02 - 35%	312,62	203,00						
01.03 - 40%	339,01	203,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное	6,00	6,00						
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК № 88**
яблочно-ягодная смесь	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
рябина черноплодная	11,40	10,00						
лимонная кислота	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**180**	**0,94**	**0,54**	**20,19**	**120,42**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
ИТОГО:			**808**	**27,43**	**27,75**	**133,49**	**887,27**	
ИТОГО ЗАВТРАК, ОБЕД:			**1393**	**49,37**	**50,43**	**202,49**	**1542,48**	
Итого за 4 дня :			**5728,00**	**198,40**	**198,86**	**818,34**	**5816,34**	
Средняя за 1 день :				**49,60**	**49,71**	**204,58**	**1454,08**	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"								

Сетка к примерному 14-ти дневному меню горячего завтрака, обеда. Возрастная категория с 12 лет и старше.

1 день	выход	2 день	выход	3 день	выход	4 день	выход	5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход	8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Салат из свежих помидоров	100	Борщ с птицей и сметаной	250	Салат из свежих огурцов	100	Биточки рыбные	110	Омлет с сыром	200	Тефтель мясной	100	Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150/25	Жаркое по-домашнему	250
Каша молочная в ассортименте	250	Котлета, биточек из мяса	100	Булочка "Ярославская"	100	Чахохбили	90/50	Пюре картофельное	180	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,	100	Рагу из овощей	200	Капуста тушеная	180	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,	150	Йогурт	115
Чай с сахаром	200	Макаронные изделия отварные	200	Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200	Гречка рассыпчатая	180	Чай с лимоном	200/5	Напиток из плодов шиповника	200	Компот ягодный (без плодной части)	200	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	180/5/10	Чай с сахаром	200,00	Компот из кураги (без плодной части)	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Компот ягодный (без плодной части)	200	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	100	Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	Йогурт	115	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60
Йогурт	115,00	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30				
								Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30					Йогурт	115				
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед	
Салат из свежих овощей	100	Солянка рыбная	270	Суп гороховый с птицей и зеленью	250	Суп с птицей, крупой и овощами	280	Салат "Пестрый"	100	Суп - пюре из разных овощей	300	Свекольник с мясом и сметаной	280	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	250	Салат из свежих помидоров	100	Бутерброд с сыром	20/20
или		Гуляш "По-венгерски"	100	Фрикадельки из птицы	100	Бигус со свининой	250	Суп Лагман с курицей	250	Паста с курицей и сыром	200	Курица в азиатском стиле	100	Печень, тушеная в соусе	120	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной и зеленью	250	Уха рыбацкая	250
Салат из свеклы отварной с чесноком	100	Рис отварной	180	Пюре картофельное	180	Сок в ассортименте	200	Плов с мясом	200	Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200	Булгур отварной	180	или		Рыбный фишболл	100	Азу	60/50
Суп - пюре с птицей и гренками	250/10	Чай с сахаром и апельсином	180/15	Напиток из плодов шиповника	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	Компот из кураги (без плодной части)	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Чай с сахаром	200	Гуляш	100	Пюре картофельное	180	Гречка рассыпчатая	180
Жаркое по-домашнему	250	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	Йогурт	115	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Картофель отварной	180	Сок в ассортименте	200	Компот ягодный (без плодной части)	200
Компот из кураги (без плодной части)	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30							Йогурт	115	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
														Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30				
														Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,	100				

11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	Рыба, запеченая под сыром	110	Яйцо отварное	50
Каша молочная в ассортименте	250	Слойка с творогом	100	Пюре картофельное	180	Печень, тушеная с овощами	120
Чай с лимоном	200/5	или слойка с творогом п/п	100	Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200,00	Йогурт	115	Гуляш	100
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Рис отварной с кукурузой	180
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30			Чай с сахаром и апельсином	180/15
						Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед	
Яйцо отварное	50	Салат "Пестрый"	100	Суп с птицей, крупой и овощами	300	Бутерброд с маслом	18/20
Борщ с птицей и сметаной	250	или		Запеканка из творога с шоколадным соусом	200/40	Биточки рыбные	110,00
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	Салат из свежих овощей	100	Чай с сахаром	200	Картофель отварной	190,00
Макаронные изделия отварные	200	Запеканка из птицы с сыром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200,00
Напиток из плодов шиповника	200	Компот из кураги (без плодной части)	200			Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	180
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	180			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60				

Потребность в пищевых веществах , энергии (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
белки (г/сут)	77	90
жиры (г/сут)	79	92
углеводы (г/сут)	335	383
Энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	2720

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 9" № 1Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	
	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное,или творожное, или мясное блюдо	200-250
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	180-200
Закуска (холодное блюдо),салат	100-150
Первое блюдо	250-300
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)	100-120
Гарнир	180-230
Фрукты	100

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 1"Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 14 - ти дневному меню горячего завтрака, обеда для детей с 12 лет и старше .

№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, нетто на 1 обучающегося (усредненноет) СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Проценты	Норма в день, г завтрак,обед, полдник	Фактически получено, г*														за 14 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни																
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	Хлеб пшеничный *	200	50	**100,00**	166	143	30	150	73	30	90	60	142	70	120	160	93	116	1442	**96**	**96**
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	120	50	**60,00**		30	90		66	120	90	120	32	90	60	120		60	878	**59**	**98**
3	Мука пшеничная*	20	50	**10,00**		4	71	2			5	3		3		2	4	2	97	**6**	**64**
4	Крупы, бобовые	50	60	**30,00**	25	63	25	79	55		76	7	27	66	30	5	26	59	543	**36**	**121**
5	Макаронные изделия	20	60	**12,00**		72			28	65					72				237	**16**	**132**
6	Картофель	187	60	**112,20**	235	66	261	66	191	95	186	248	205	210	20	70	70	203	2124	**142**	**126**
7	Овощи свежие, зелень	320	50	**160,00**	171	168	143	433	180	78	210	302	217	81	44	148	227	64	2466	**164**	**103**
8	Фрукты свежие	185	50	**92,25**		46	135		5	125	25	115	150	25	5	215		220	1321	**88**	**95**
9	Сухофрукты	20	50	**10,00**	15		10	18	15	10		18		15	10	15	18		145	**10**	**96**
10	Сахар	35	50	**17,50**	10	17	31	6	13	15	17	14	13	16	18	13	23	14	219	**15**	**83**
11	Кондитерские изделия	15	50	**7,50**															0	**0**	**0**
12	Какао-порошок	1,2	50	**0,60**									4				5		9	**1**	**100**
13	Чай	2	50	**1,00**	1	2			2		2	1	1,0		1		2	2	14	**1**	**95**
14	Мясо 1-й категории	78	50	**39,00**	84	160		77	56		28			168		16			589	**39**	**101**
15	Птица (цыплята-бройлеры потрошеные - 1 кат)	53	60	**31,80**	17		104	132	16	35	97	166	17		141	110	23		858	**57**	**180**
16	Рыба (филе)****	77	50	**38,50**		48			90				67	48			130	90	473	**32**	**96**
17	Молоко (массовая доля 2,5;3,2%)***	350	50	**175,00**	261	9	46		36	481			51		227	186	61	410	2510	**167**	**96**
18	Кисломолочная пищевая продукция	180	50	**90**	115		115		115		115	115		115			115		1380	**92**	**102**
19	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60	50	**30,00**									155			38	206		437	**29**	**97**
20	Сметана	10	60	**6,00**			16				12	30	11		8	16	15		108	**7**	**120**
21	Сыр	15	50	**7,50**	10					35				20	10	17	15		107	**7**	**95**
22	Масло сливочное	35	50	**17,50**	12	12	20	5	7	13	6	5	7	12	19	5	7	30	160	**11**	**96**
23	Масло растительное	18	60	**10,80**	10	16	13	21	17	2	19	19	18	5	8	16		9	172	**11**	**106**
24	Яйцо	40	50	**19,75**		7	26		2	78			2		50	2		16	183	**12**	**95**
25	Дрожжи хлебопекарные	0,3	50	**0,15**															0	**0**	**0**
26	Крахмал	4	50	**2,00**							2								2	**0**	**7**
27	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	50	**100,00**				200					200						400	**27**	**27**
28	Субпродукты(печень, язык, сердце)	40	50	**20,00**							65	122						114	301	**20**	**100**
###	Специи	2	50	**1,00**			1,13	0,40	0,01	0,20	0,17		0,01			0,01			2	**0**	**13**
###	Соль пищевая поваренная йодированная	3	60	**1,80**	2	4	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	28	**2**	**102**

Кисломолочная пищевая продукция

*Тесто слоеное посчитано к норме хлеба пшеничного в 12 дне.

**Молоко просчитано к норме потебления яйца в 6,,11,14 днях

***Хлеб пшеничный просчитан к норме ржаного хлеба в 1,4 днях

**** Субпродукты просчитаны к норме говядины в 7 дне

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 1день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,92	7,46	11,69
Каша молочная в ассортименте	250	9,02	10,30	33,75
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	5,98
Йогурт	115	2,20	2,80	10,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55
ОБЕД 1 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из свежих овощей	100	**1,01**	**5,16**	**4,97**
Суп - пюре с птицей и гренками	250/10	**8,61**	**6,27**	**34,26**
Жаркое по-домашнему	250	**14,52**	**17,52**	**25,36**
Компот из кураги	200	**0,60**	**0,08**	**21,52**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
117,84
247,50
39,98
78,00
165,74
ККАЛ
68,62
223,69
296,56
90,70
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицински

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 2 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из свежих помидоров	100	**0,90**	**5,00**	**5,00**
Котлета, биточек из мяса	100	**12,40**	**12,60**	**15,80**
Макароные изделия отварные	200	**4,22**	**2,85**	**24,10**
Компот ягодный (без плодной части)	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 2день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Солянка рыбная	270	**10,38**	**9,00**	**15,97**
Гуляш "По-венгерски"	100	**9,80**	**13,51**	**10,28**
Рис отварной	180	**4,42**	**5,39**	**44,99**
Чай с сахаром и апельсином	180/15	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

____

ККАЛ
3,10
226,00
139,20
39,98
138,12
ККАЛ
192,57
160,25
227,56
39,98
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 3 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Борщ с птицей и сметаной	250	**7,56**	**11,28**	**17,02**
Слойка "Свердловская" п/п	100	**8,20**	**9,08**	**22,70**
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
Фрукт	100	**0,66**	**0,38**	**14,25**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 3день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Суп гороховый с птицей и зеленью	250	**9,13**	**14,83**	**22,80**
Фрикадельки из птицы	100	**10,80**	**10,90**	**5,40**
Пюре картофельное	180	**3,51**	**6,88**	**22,55**
Напиток из плодов шиповника	200	**0,40**	**0,00**	**23,60**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
178,30
179,80
85,28
85,00
138,12
ККАЛ
223,41
162,90
148,45
94,00
165,74

Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 4 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из свежих огурцов	100	**0,90**	**4,75**	**5,00**
Чахохбили	50/70	**10,11**	**10,27**	**7,76**
Гречка рассыпчатая	180	**4,80**	**6,75**	**24,62**
Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	**0,74**	**0,28**	**24,67**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 4 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Суп с птицей, крупой и овощами	280	**7,17**	**13,88**	**20,42**
Бигус со свининой	250	**16,03**	**13,02**	**21,78**
Сок в ассортимент	200	**0,50**	**0,00**	**34,00**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
3,10
163,18
200,46
114,68
138,12
ККАЛ
226,89
230,8
138,00
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 5 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Биточки рыбные	110	**13,20**	**10,36**	**18,10**
Пюре картофельное	180	**3,51**	**6,88**	**22,55**
Чай с лимоном	200	**0,01**	**0,00**	**5,98**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 5 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат "Пестрый"	100	**1,00**	**5,10**	**6,40**
Суп Лагман с курицей	250	**10,00**	**7,46**	**31,96**
Плов с мясом	200	**13,73**	**18,85**	**33,76**
Компот из кураги	200	**0,60**	**0,08**	**11,52**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

____

ККАЛ
171,00
148,45
39,98
78,00
138,12
ККАЛ
76,00
215,59
285,35
90,70
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 6 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Омлет с сыром	200	**17,00**	**21,40**	**3,80**
Фрукт	100	**0,66**	**0,38**	**14,25**
Напиток из шиповника	200	**0,40**	**0,00**	**23,60**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 6 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Суп - пюре из разных овощей	300	**4,20**	**10,80**	**12,90**
Паста с курицей и сыром	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

___

ККАЛ
358,00
85,00
94,00
138,12
ККАЛ
168,00
85,28
85,28
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 7 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Тефтель мясной	100	**11,29**	**13,70**	**18,41**
Рагу из овощей	200	**3,87**	**5,23**	**13,39**
Компот ягодный	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 7 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Свекольник с мясом и сметаной	280	**5,13**	**9,13**	**14,49**
Курица в азиатском стиле	100	**9,86**	**12,10**	**11,07**
Булгур отварной	180	**7,96**	**5,29**	**37,82**
Чай с сахаром	**200,00**	**0,01**	**0,00**	**5,98**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
185,84
178,22
39,98
138,12
ККАЛ
196,88
200,12
185,99
39,98
78,00
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 8 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	**9,55**	**12,05**	**15,28**
Капуста тушеная	180	**3,98**	**6,22**	**10,58**
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200	**0,20**	**0,00**	**15,50**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 8 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	250	**8,14**	**8,17**	**26,12**
Печень, тушеная в соусе	120	**11,36**	**11,30**	**5,90**
Картофель отварной	180	**3**	**6,05**	**23,3**
Компот из смеси сухофруктов	200	**0,74**	**0,28**	**24,67**
Фрукт	100	**0,66**	**0,38**	**14,25**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
171,44
121,99
62,80
78,00
138,12
ККАЛ
184,56
188,00
168
114,68
85,00
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 9 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150/25	**17,10**	**18,20**	**15,50**
Фрукт	150	**0,83**	**0,48**	**17,81**
Чай с сахаром	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 9 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из свежих помидоров	100	**0,90**	**5,00**	**5,00**
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной и зеленью	250	**4,43**	**9,16**	**10,21**
Рыбный фишболл	100	**13,67**	**5,72**	**15,46**
Пюре картофельное	180	**3,51**	**6,88**	**22,55**
Сок в ассортименте	200	**0,50**	**0,00**	**34,00**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
274,00
106,25
39,98
138,12
ККАЛ
3,10
165,02
195,74
148,45
138,00
165,74
итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 10 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Жаркое по-домашнему	250	**14,52**	**17,52**	**25,36**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Компот из кураги	200	**0,60**	**0,08**	**11,52**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 10 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Бутерброд с сыром	20/20	**3,44**	**2,74**	**10,56**
Уха рыбацкая	250	**4,98**	**8,18**	**24,58**
Азу	60/50	**10,82**	**13,70**	**13,84**
Гречка рассыпчата	180	**4,80**	**6,75**	**24,62**
Компот ягодный	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

____

ККАЛ
296,56
78,00
90,70
138,12
ККАЛ
73,64
190,13
194,91
200,46
39,98
165,74
итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 11 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	**5,92**	**7,46**	**11,69**
Каша молочная в ассортименте	250	**9,38**	**10,56**	**33,99**
Чай с лимоном	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 11 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Яйцо отварное	50	**5,16**	**4,34**	**0,32**
Борщ с птицей и сметаной	250	**7,06**	**11,28**	**17,02**
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	**9,55**	**12,05**	**15,28**
Макароные изделия отварные	200	**4,22**	**2,85**	**24,10**
Напиток из плодов шиповника	200	**0,40**	**0,00**	**23,60**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
117,84
249,51
39,98
138,12
ККАЛ
64,00
178,30
171,44
139,20
94,00
165,74
итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 12 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	**7,00**	**9,30**	**14,40**
Слойка с творогом п/п	100	**6,72**	**8,48**	**19,00**
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 12 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат "Пестрый	100	**1,00**	**5,10**	**6,40**
Запеканка из птицы с сыром	200	**20,03**	**20,92**	**40,71**
Компот из кураги	200	**0,60**	**0,08**	**11,52**
Фрукт	180	**0,94**	**0,54**	**20,19**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
134,00
173,22
85,28
138,12
ККАЛ
76,00
383,78
90,70
120,42
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 13 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Рыба, запеченая под сыром	110	**13,50**	**10,90**	**3,10**
Пюре картофельное	180	**3,51**	**6,88**	**22,55**
Компот из смеси сухофруктов	200	**0,74**	**0,28**	**24,67**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 13 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Суп с птицей, крупой и овощами	300	**7,68**	**14,87**	**27,88**
Запеканка из творога с шоколадным соусом	200/40	**20,30**	**15,27**	**48,67**
Чай с сахаром	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

____

ККАЛ
191,0
148,45
114,68
78,00
138,12
ККАЛ
243,10
395,33
39,98
165,74
Итого 246-10

ГАПОУТО "Тюменский медицински

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 14 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Яйцо отварное	50	**5,16**	**4,34**	**0,32**
Печень, тушеная с овощами	120	**11,36**	**11,30**	**5,90**
Рис отварной с кукурузой	180	**2,63**	**6,50**	**23,86**
Чай с сахаром и апельсином	180/15	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
ОБЕД 14 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Бутерброд с маслом	18/20	**3,88**	**8,54**	**15,23**
Биточки рыбные	110	**13,20**	**10,36**	**18,10**
Картофель отварной	190	**4,16**	**7,38**	**24,59**
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
Фрукт	180	**0,94**	**0,54**	**20,19**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55

ий колледж"

——

ККАЛ
64,00
188,00
225,11
39,98
138,12
ККАЛ
153,68
171,00
177,33
85,28
120,42
165,74
итого 246-10