Документ подписан электронной подписью
Сертификат b12a1aa187569c75b3fc448d8b0eae68e50f95c
Владелец Макарова Марина Михайловна
Действителен с 24.03.2021 по 23.03.2026
Макарова Марина Михайловна
2026.03.17 15:43:42 +05'00'

Утверждено:
ИП Барилова О.С

О.С. Барилова

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

М.М. Макарова

ПРИМЕРНОЕ 14 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (зима, весна, лето, осень,)

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 14 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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

1 день

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Булочка "Домашняя" п/п			**80**	**4,96**	**2,40**	**42,48**	**215,20**	
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						
ИТОГО:			**255**	**4,97**	**2,40**	**48,46**	**255,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**32,49**	**31,97**	**163,51**	**1072,87**	
2 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецепуры**
ИТОГО:			**640**	**#########**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Сдоба Выборгская п/п			**100**	**5,30**	**3,40**	**53,20**	**276,00**	
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						
ИТОГО:			**300**	**5,31**	**3,40**	**63,18**	**315,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1135**	**34,38**	**32,17**	**190,71**	**1157,33**	

3 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Слойка "Свердловская" п/п			**100**	**8,4**	**4,6**	**50,9**	**285**	
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						
ИТОГО:			**300**	**8,90**	**4,60**	**66,26**	**370,28**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1205**	**38,01**	**33,73**	**182,45**	**1228,97**	

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Слойка с творогом п/п			**100**	**8,4**	**4,6**	**50,9**	**285**	
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						
ИТОГО:			**300**	**9,14**	**4,88**	**75,57**	**399,68**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1120**	**37,30**	**32,65**	**198,08**	**1216,37**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Булочка "Домашняя" п/п			**80**	**4,96**	**2,40**	**42,48**	**215,20**	
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						
ИТОГО:			**280**	**4,97**	**2,40**	**48,46**	**255,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1090**	**33,37**	**34,41**	**163,94**	**1074,76**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Сдоба Выборгская п/п			**100**	**5,30**	**3,40**	**53,20**	**276,00**	
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						
ИТОГО:			**300**	**5,70**	**3,40**	**76,80**	**370,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1090**	**33,80**	**31,07**	**193,96**	**1203,54**	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Слойка "Свердловская" п/п			**100**	**8,4**	**4,6**	**50,9**	**285**	

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						
ИТОГО:			**300**	**8,41**	**4,60**	**60,88**	**324,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1295**	**39,71**	**35,12**	**194,73**	**1274,57**	

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Слойка с творогом п/п			**100**	**8,4**	**4,6**	**50,9**	**285**	
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						
ИТОГО:			**295**	**8,40**	**4,60**	**50,90**	**285,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1235**	**28,29**	**34,71**	**184,76**	**1211,80**	

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Булочка "Домашняя" п/п			**80**	**4,96**	**2,40**	**42,48**	**215,20**	
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						
ИТОГО:			**280**	**4,97**	**2,40**	**52,46**	**255,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1140**	**32,44**	**30,03**	**185,99**	**1126,48**	

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Сдоба Выборгская п/п			**100**	**5,30**	**3,40**	**53,20**	**276,00**	
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						
ИТОГО:			**300**	**5,90**	**3,48**	**64,72**	**366,70**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1140**	**33,02**	**35,45**	**180,14**	**1217,76**	
11 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Слойка "Свердловская" п/п			**100**	**8,4**	**4,6**	**50,9**	**285**	
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						
ИТОГО:			**305**	**8,41**	**4,60**	**60,88**	**324,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1195**	**39,55**	**36,05**	**181,21**	**1151,48**	

12 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Слойка с творогом п/п			**100**	**8,4**	**4,6**	**50,9**	**285**	
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						
ИТОГО:			**300**	**8,90**	**4,60**	**66,26**	**370,28**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1100**	**37,62**	**32,50**	**198,14**	**1282,42**	
13 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	номер рецептуры
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Булочка "Домашняя" п/п			**80**	**4,96**	**2,40**	**42,48**	**215,20**	
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						
ИТОГО:			**280**	**5,70**	**2,68**	**67,15**	**329,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1080**	**36,47**	**33,36**	**182,62**	**1146,41**	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
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**	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ								
Сдоба Выборгская п/п			**100**	**5,30**	**3,40**	**53,20**	**276,00**	
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						
ИТОГО:			**295**	**5,31**	**3,40**	**63,18**	**315,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1103**	**32,74**	**31,15**	**196,67**	**1203,25**	

*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+ доп.питания

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 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				
Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание	
Булочка "Домашняя" п/п	80	Сдоба Выборгская п/п	100	Слойка "Свердловская" п/п	100	Слойка с творогом п/п	100	Булочка "Домашняя" п/п	80	Сдоба Выборгская п/п	100	Слойка "Свердловская" п/п	100	Слойка с творогом п/п	100	Булочка "Домашняя" п/п	80	Сдоба Выборгская п/п	100
Чай с сахаром	200	Компот ягодный (без плодной части)	200,00	Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200	Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	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	Компот из кураги (без плодной части)	200

11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход
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				
Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание		Дополнительное питание	
Слойка "Свердловская" п/п	100	Слойка с творогом п/п	100	Булочка "Домашняя" п/п	80	Сдоба Выборгская п/п	100
Чай с лимоном	200/5	Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200	Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	Чай с сахаром и апельсином	180/15

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)

ГАПОУТО "Тюменский медицинск

Утверждаю_____

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

Дата

меню

ОБЕД 1день				
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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Булочка "Домашняя" п/п	80	**4,96**	**2,40**	**42,48**
Чай с сахаром	200	**0,01**	**0,00**	**5,98**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
68,62
223,69
296,56
90,70
165,74
215,20
39,98
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Сдоба Выборгская п/п	100	**5,30**	**3,40**	**53,20**
Компот ягодный	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
192,57
160,25
227,56
39,98
165,74
276,00
39,98
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Слойка "Свердловская" п/п	100	**8,4**	**4,6**	**50,9**
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

____

ККАЛ
223,41
162,90
148,45
94,00
165,74
285
85,28
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицински

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Слойка с творогом п/п	100	**8,4**	**4,6**	**50,9**
Компот из смеси сухофруктов	200	**0,74**	**0,28**	**24,67**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
226,89
230,8
138,00
165,74
285
114,68
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Булочка "Домашняя" п/п	100	**4,96**	**2,40**	**42,48**
Чай с лимоном	200	**0,01**	**0,00**	**5,98**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

____

ККАЛ
76,00
215,59
285,35
90,70
165,74
215,20
39,98
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Сдоба Выборгская п/п	100	**5,30**	**3,40**	**53,20**
Напиток из плодов шиповника	200	**0,40**	**0,00**	**23,60**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
168,00
85,28
85,28
165,74
276,00
94,00
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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**
Йогур	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Слойка "Свердловская" п/п	100	**8,4**	**4,6**	**50,9**
Компот ягодный	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
196,88
200,12
185,99
39,98
78,00
165,74
285
39,98

го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Слойка с творогом п/п	100	**8,4**	**4,6**	**50,9**
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд	180/5/10	**0,20**	**0,00**	**15,50**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
184,56
188,00
168
114,68
85,00
165,74
285
62,80
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Булочка "Домашняя" п/п	100	**4,96**	**2,40**	**42,48**
Чай с сахаром	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
3,10
165,02
195,74
148,45
138,00
165,74
215,20
39,98
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Сдоба Выборгская п/п	100	**5,30**	**3,40**	**53,20**
Компот из кураги	200	**0,60**	**0,08**	**11,52**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
73,64
190,13
194,91
200,46
39,98
165,74
276,00
90,70

го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Слойка "Свердловская" п/п	100	**8,4**	**4,6**	**50,9**
Чай с лимоном	200/5	**0,01**	**0,00**	**9,98**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
64,00
178,30
171,44
139,20
94,00
165,74
285
39,98
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Слойка с творогом п/п	100	**8,4**	**4,6**	**50,9**
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

____

ККАЛ
76,00
383,78
90,70
120,42
165,74
285
85,28
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Булочка "Домашняя" п/п	100	**4,96**	**2,40**	**42,48**
Компот из смеси сухофруктов	200	**0,74**	**0,28**	**24,67**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
243,10
395,33
39,98
165,74
215,20
114,68
го : 200-00

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

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

Дата

меню

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
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ				
Сдоба Выборгская п/	100	**5,30**	**3,40**	**53,20**
Чай с сахаром и апельсином	180/15	**0,01**	**0,00**	**9,98**
				Ито

Заведующая производством _____

ий колледж"

——

ККАЛ
153,68
171,00
177,33
85,28
120,42
165,74
276,00
39,98
го : 200-00