Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №1

_____ Е.В. Бажина

Директор МАОУ СОШ №2

_____ Н.И. Козлова

Директор Банниковская СОШ

_____ А.Ю. Шалягин

Утверждаю

_____ИП Колмакова О.М.

ПРИМЕРНОЕ
12 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Завтрак 1 комплекс, обед для ОВЗ, СВО)
для горячего питания обучающихся
МАОУ Абатская СОШ №1
МАОУ Абатская СОШ №2
МАОУ Банниковская СОШ
и их филиалы
под стоимость 246 руб. 10 коп. ежедневно
Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

с 1 октября 2025 года

Разработано на основании рекомендованного примерного
12-ти дневного меню №12-ШК-ЗО/3590-20/118
от 10 августа 2022 для питания обучающихся
(разработчик АУ ТО "ЦТК")

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

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

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

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4..3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	20-25% от суточного рациона		30-35% от суточного рациона		50-60% от суточного рациона	
	544-680		816-952		1360/1632	
1 день	650	24	715	26	1365	50
2 день	425	16	714	31	1139	47
3 день	540	20	750	28	1290	48
4 день	645	24	745	27	1390	51
5 день	600	22	752	31	1352	53
6 день	640	24	745	27	1385	51
7 день	645	24	750	28	1395	52
8 день	500	18	717	27	1217	45
9 день	410	15	855	31	1265	46
10 день	450	17	782	29	1232	46
11 день	590	22	658	30	1248	52
12 день	549	20	740	27	1289	47
ИТОГО в среднем за день	545	20	778	29	1323	49

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

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

Сборник рецептур
блюд и кулинарных
Таблица №28

Расход соли и специй при приготовлении блюд и

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

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

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

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

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

1 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***650***	***14,7***	***21,3***	***91,6***	***617***	
Бутерброд с маслом №1-2004			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	**18,00**
хлеб пшеничный	30	30						
Масло сливочное	15	15						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом №311-2004			**200**	**7,5**	**7,7**	**26,0**	**203**	**26,50**
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Масло сливочное	5	5						
Какао с молоком №496-2013			**200**	**3,8**	**3,5**	**15,9**	**110**	**15,50**
какао-порошок	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
сок в индивидуальной упаковке			**200**	**0,5**	**0,0**	**26,4**	**108**	**24,50**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	**2,50**
ОБЕД			***715***	***22,8***	***22,5***	***80,7***	***618***	
Суп с овощами и крупой, с курицей №16/2-2011			**250/15**	**5,8**	**4,8**	**8,3**	**100**	**51,30**
курица потрошеная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10. 25%	60	45						
01.11.-31.12.-30%	64	45						
01.01-29.03-35%	69	45						
01.03-40%	75	45						
крупа пшено	4	4						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	6	6						
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.) №410-2013			**100**	**10,8**	**10,9**	**5,4**	**162,9**	**69,80**
фарш куринный	65	65						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	8	8						
сметана	8	8						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая №510-2004			**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**27,80**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	8	8						
Чай с сахаром №58-2013			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,90**
чай заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:			***1365***	***37***	***44***	***172***	***1235***	***246,10***

Повар _____

2 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***425***	***16,9***	***19,8***	***52,7***	***457***	
Бутерброд с маслом №1-2004			***30/15***	***2,5***	***9,9***	***14,5***	***157***	***18,00***
хлеб пшеничный	**30**	**30**						
Масло сливочное	**15**	**15**						
Пудинг из творога с молоком сгущенным №362-2004			**180**	**14,3**	**9,9**	**25,6**	**249**	**85,84**
творог нежирный	125	124						
крупа манная	13	13						
или мука пшеничная	14	14						
сахар	6	6						
яйцо куриное	12	12						
изюм	19	18						
Масло сливочное	4	4						
ванилин	0,02	0,02						
сметана	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,2	1,2						
масса готового пудинга		150						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Чай с сахаром №58-2013			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,90**
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
ОБЕД			***745***	***20,8***	***23,8***	***103,9***	***713,5***	
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с курицей №110-2004			**250/10/5**	**4,3**	**5,1**	**15,5**	**125**	**30,66**
курица потрошеная 1 категории	44	39						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01 - 20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	3						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Гуляш №152-2004			**100**	**11,0**	**14,3**	**5,5**	**195**	**80,90**
свинина мясная	69	59						
или филе грудки без кожи	64	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	**4,1**	3,7	**44,2**	**227**	**15,00**
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай-заварка	2	2						
лимон	6	6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:				***37,7***	***43,6***	***156,6***	***1170***	***246,10***

Повар _____

3 день

Утверждаю _____

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

Повар _____

4 день

Утверждаю _____

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

Повар _____

5 день

Утверждаю _____

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

Повар _____

6 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***640***	***14,6***	***13,5***	***109,6***	***618***	
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			**20/20**	**1,8**	**0,3**	**26,4**	**116**	**13,50**
Хлеб пшеничный	20	20						
джем	20,2	20						
Каша гречневая жидкая №311-2004			**200**	**8,6**	**10,2**	**33,3**	**260**	**29,94**
крупа гречневая	40	40						
молоко питьевое	176	176						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**19,30**
Кофейный напиток	6	6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Сок в индивидуальной упаковке			**200**	**0,5**	**0,0**	**26,4**	**108**	**24,50**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ОБЕД			***745***	***21,3***	***33,0***	***95,3***	***764***	
Суп картофельный с крупой, с птицей №138-2004			**250/15**	**5,7**	**8,5**	**16,3**	**165**	**48,56**
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупы: рисовая или пшено или овсянные хлопья "Геркулес"	5	5						
или крупа (перловая, или пшеничная, или овсяная	10	10						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	6						
Котлеты, биточки из мяса №451-2004			**100**	**12,4**	**12,6**	**15,8**	**226**	**65,50**
фарш промышленного производства	76	76						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Овощи тушеные №225-2004			**180**	**1,6**	**11,0**	**16,5**	**171**	**26,00**
морковь - до 01.01 - 20%	78	62						
с 01.01 - 25%	82	62						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	141	106						
01.11.-31.12. -30%	152	106						
01.01-29.02 - 35%	163	106						
01.03 - 40%	177	106						
капуста белокочанная свежая	119	95						
масло растительное	12	12						
вода питьевая	55	55						
Кисель №505-213			**200**	**0,3**	**0,2**	**21,5**	**89,0**	**10,00**
кисель концентрированный	25,2	25,2						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:				***35,9***	***46,5***	***204,9***	***1382***	***246,10***

Повар _____

7 день

Утверждаю _____

Колмакова Олеся Михайловна

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

Повар _____

8 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***500***	***15,7***	***14,7***	***54,6***	***414***	
Бутерброд с сыром №3-2004			30/20	7,1	4,7	14,9	130	29,30
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	21	20						
Суп молочный с крупой № 164-2013			250	5,8	7,5	23,8	186	34,95
вода питьевая	75	75						
молоко питьевое	175	175						
крупа: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Чай с молоком №495-2013			200	2,8	2,5	15,9	97	14,74
чай-заварка	2	2						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
ОБЕД			***745***	***21,4***	***23,5***	***104,8***	***717***	
Суп с макаронными изделиями с птицей №140-2004			250/15	4,9	4,8	16,4	128	59,41
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
макаронные изделия	20	20						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
зелень сушеная	0,1	0,1						
масло растительное	6	6						
Гуляш №152-2004			100	11,0	14,3	5,5	195	80,90
свинина мясная	69	59						
или филе грудки без кожи	64	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	4,1	3,7	44,2	227	15,00
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			200	0,1	0,0	13,5	54	5,50
чай-заварка	2	2						
лимон	6	6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				***37,1***	***38,2***	***159,4***	***1130***	***246,10***

Повар _____

9 день

Утверждаю



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

Повар _____

10 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***450***	***15,8***	***11,4***	***74,1***	***461***	
Бутерброд с сыром №3-2004			30/20	7,1	4,7	14,9	130	29,30
Хлеб пшеничный	30	30						
сыр	21	20						
Каша пшеничная жидкая			200	7,5	6,2	20,8	169	30,42
крупа пшеничная	24	24						
молоко питьевое	192	192						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,3	0,0	22,0	89	24,50
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38	2,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ОБЕД			***770***	***17,6***	***23,5***	***101,7***	***690***	
Рассольник домашний с птицей, со сметаной №132-2013			250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	53,08
Курица потрошенная 1 категории	44	39						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12.-30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03. - 40%	125	75						
капуста белокочанная свежая	25	20						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы соленые (без уксуса)	27	15						
масло растительное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина) №390-2013			120	7,3	14,0	8,9	191	82,50
фарш говяжий	46	46						
крупа рисовая	8	9						
вода питьевая	17	17						
масса готового рассыпчатого риса		24						
лук репчатый	26	22						
масло сливочное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		11						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых изделий		70						
соус сметанный		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	4,1	3,7	44,2	227	15,00
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром №58-2013			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
чай заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				***33,4***	***34,9***	***175,8***	***1150***	***246,10***

Повар _____

11 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***590***	***10,9***	***10,4***	***99,9***	***536***	
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			20/20	1,8	0,3	26,4	116	13,50
Хлеб пшеничный	20	20						
джем	20,2	20						
Каша манная жидкая №311-2004			200	5,1	7,1	28,0	196	31,12
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			200	3,2	2,7	15,9	101	19,30
Кофейный напиток	6	6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Сок в индивидуальной упаковке			200	0,3	0,0	22,0	89	24,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	35	2,50
ОБЕД			**820**	**22,3**	**21,9**	**92,7**	**657,8**	
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной №34-2004			250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	47,48
фрикадельки мясные:		**15**						
фарш говяжий	17	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
01.11.-31.12.-30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03. - 40%	72	43						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатная паста	2	2						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
Плов из птицы №406-2013			250	16,1	15,3	41,8	369	94,70
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	144	98						
или филе куриное или индейки	103	98						
масса тушеной птицы (мякоть)		**70**						
крупа рисовая	61	61						
морковь - до 01.01 - 20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:				***33,2***	***32,3***	***192,6***	***1194***	***246,10***

Повар _____

12 день

Утверждаю _____

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

Повар _____