

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МБОУ «Шипуновская СОШ**  
**им. А.В. Луначарского» Шипуновского**  
**района Алтайского края**

**А.В. Романов**  
**22.05.2024 г.**

**Плановое 14-ти дневное меню для питания детей в ДОЦ**  
**«Радуга» СП МБОУ «Шипуновская СОШ им. А.В.**  
**Луначарского» Шипуновского района Алтайского края от**  
**22.05.2024 г. для питания детей в возрасте с 7-11 лет.**

МЕНЮ											
1 день											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, г		
Завтрак				10,7	14,8	65,7	436	1,08			
Каша "Дружба" с маслом			250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь		
Кондитерское изделие			90	1,5	4,2	15,9	105				
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004		
Обед				28,5	27,3	159,5	998	24,40			
Салат из свежих помидор и огурцов			80	0,9	5,0	5,1	69	13,92	№20-2004		
Суп картофельный с бобовыми с мясом с грибами с зеленью			250/10/20	6,4	6,5	47,8	275	7,70	№139-2004		
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе			90/40	8,3	8,5	4,4	127	0,18	№471-2004		
Рис припущенный с кукурузой			200	2,0	5,4	31,0	181	2,20	ТТК		
Компот из кураги			200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			80	6,6	1,1	30,4	158	0,00			
Хлеб ржаной			60	4,0	0,7	20,0	102	0,00			
Полдник				1,0	1,4	45,3	197	31,00			
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35				
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (расчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с Химическим составом Российских продуктов			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин				23,70	20,80	87,20	690,4	14,92			
Котлеты рубленые из птицы			90	9,5	10,1	14,0	185	0,31	ТТК		
Картофель запеченный с сыром и маслом, с поджариванием			200	3,9	4,9	21,1	144	13,24	ТТК		
Чай с сахаром			200	0,3	0,0	16,0	125	0,00	№685-2004		
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			30	2,5	0,4	11,4	59	0,00			
Второй ужин											
				13,0	14,8	37,7	313,0	1,4			
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)			206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
Колбасные изделия вареные в тесте			110	110	8,6	10,0	18,8	177	0,00	№ 406 сб. Делиплюс2015	
Чай с сахаром			200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
ИТОГО				77,0	79,1	395,4	2634,8	72,8			
МЕНЮ											
2 день											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, г		
Завтрак				12,3	19,4	60,8	467,2	1,7			

Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	8,0	27,7	210	0,90	№160-2004		
Цикорий с молоком	200	2,2	2,4	15,6	93	0,78	№693-2004		
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	№1-2004		
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	39	0,00			
Обед			27,6	23,9	135,3	869	51,36		
Салат из свежих помидоров	60	0,9	5,1	3,0	62	19,60	№19-2004		
Борщ с капустой и картофелем, с курицей со сметаной, с зеленью	250/15/5	8,1	5,7	20,4	165	31,20	№110-2004		
Котлеты из говядины по домашнему	90	9,2	8,5	10,3	155	0,40	ТТК		
Макаронные изделия отварные	200	2,9	3,6	46,5	230	0,00	№332-2004		
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	№639-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	50	3,8	0,5	23,4	115	0,00			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	0,00			
Полдник			1,0	1,4	45,3	197	19,00		
Кондитерское изделие	30	0,5	1,4	5,3	35				
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)	200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин			26,20	34,60	109,08	860	37,85		
Колбасные изделия отварные с маслом	100/5	5,5	15,1	0,9	161	0,00	№413-2004		
Сложный гарнир (картофельное пюре, огурец свежий)	150/50								
Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,40	№520-2004		
Огурцы свежие	50	0,4	0,0	1,2	6	4,90			
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,0	15,3	58	0,80	№686-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	50	4,1	0,7	19,0	99	0,00			
Второй ужин									
			9,8	7,1	41,1	279,0	1,5		
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004
Пирожки печенные с повидлом	130	130	130	7,5	4,7	26,2	189	0,09	№ 406 сб. Делиплюс2015
Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО				77,0	86,4	391,6	2671,8	111,4	
МЕНЮ									
3 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		витамин С,
Завтрак				14,6	15,4	61,2	441,8	1,2	
Каша рисовая молочная с маслом	250/5		6,1	7,7	28,4	207	0,30		№93-2001, Пермь
Бутерброд с сыром	30/20		5,4	4,8	11,4	110	0,14		№3-2004
Какао с молоком	200		3,1	2,9	21,4	124	0,78		№693-2004
Обед				33,5	37,5	118,4	944	116,50	

Салат овощной(помидоры, огурцы)	80	5,3	9,5	1,4	112	6,60	ТТК
Суп - лапша домашняя с курицей	250/15	3,9	4,8	19,6	137	0,20	
Жаркое по-домашнему из говядины	300	12,8	20,9	23,5	333	24,70	№440-2004
Отвар шиповника	200	0,7	0,4	22,0	94	85,00	№261-2001, Пермь
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	75	6,2	1,1	28,5	148	0,00	
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник		2,0	1,6	86,6	368,8	31,0	
Пряник "Зебра"	60	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурпихина)	200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин		21,0	17,9	95,1	625,3	11,9	
Салат из свежих огурцов	80	0,7	5,0	2,0	56	11,70	№16-2004
Гуляш из говядины	100	8,9	6,4	8,1	126	0,20	№437-2004
Гречка отварная вязкая	200	4,5	5,1	31,5	190	0,00	№302-2004
Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	21,1	87	0,00	№685-2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	50	4,1	0,7	19,0	99	0,00	

**Второй ужин**

				9,9	9,5	75,1	325,0	1,5	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
Пирожки печенные с капустой		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
<b>ИТОГО</b>				81,0	81,9	436,4	2705,1	162,1	

**4 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			14,6	22,9	88,7	619,3	2,2	
Каша манная с маслом	250/10		6,4	12,6	47,7	330	0,70	№97-2001. Пермь
Бутерброд с маслом сливочным	30/10		3,5	7,5	14,0	138	0,18	№9.8-картотека Бюджет 2015
Цикорий с молоком	200		2,2	2,4	15,6	93	1,30	№689-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	30		2,5	0,4	11,4	59	0,00	
<b>Обед</b>			29,7	32,0	145,2	987	24,48	
Салат Зеленый	80		0,5	5,0	5,7	70	10,73	№13-2004
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной с зеленью	250/10/5		4,1	6,8	16,6	144	10,50	№124-2004
Курица в соусе с томатом	130		11,1	13,9	4,7	188	0,60	№190-2001, Пермь
Рис припущенный с овощами	200		2,6	4,2	42,6	219	1,25	ТТК
Кисель из свежих ягод	200		0,2	0,1	21,8	89	1,40	№640-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	80		6,6	1,1	30,4	158	0,00	
Хлеб ржаной	70		4,6	0,8	23,4	119	0,00	

Полдник			1,7	2,5	64,8	289	19,00		
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)	30		1,6	2,5	42,8	200	0,00		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180		0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с	200		0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004	
Ужин			23,5	25,5	99,7	722	21,82		
Винегрет овощной	80		1,4	5,0	8,0	82	3,17	№71-2004	
ИЛИ									
Салат овощной с яблоками и сладким перцем	80		0,9	4,9	5,1	68	12,20	№23-2004	
Рыба "Лакомка" с маслом	130/5		9,6	10,7	5,3	156	4,51	ТТК	
Картофель отварной с маслом и зеленью	200		4,0	6,2	32,6	202	12,37	№203-2004	
Компот из чернослива	200		0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004	
Хлеб ржаной	30		2,0	0,4	10,0	51	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	50		4,1	0,7	19,0	99	0,00		
Второй ужин									
Пирожки печенные с повидлом	130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004
ИТОГО			74,9	87,6	454,6	2805,7	67,6		

### МЕНЮ

#### 5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, г
Завтрак				17,4	24,8	79,3	610	3,52	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/30		6,7	7,5	22,9	186	2,04	ТТК	
Какао с молоком	200		3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004	
Суп молочный с крупой	250		4,4	5,4	17,5	136	0,70	№161-2004	
Бутерброд с маслом	20/10		1,6	8,7	9,9	124	0,00	№1-2004	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	20		1,6	0,3	7,6	39	0,00		
Обед			30,6	34,1	120,4	910	86,56		
Салат из перца и огурца свежего с маслом	80		0,8	5,1	2,8	60	69,00	№ 14/1-2011г., г.Екатеринбург	
Солянка домашняя со сметаной с зеленью	250/10/20/20/5		6,1	10,4	17,3	187	7,30	№157-2004	
Биточки из птицы "Любительские"	90		9,3	9,8	11,6	172	1,30	ТТК	
Рагу овощное	200		3,3	6,9	17,0	143	8,80	№539-2004	
Компот из сухофруктов	200		0,7	0,1	21,7	91	0,16	№639-2004	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	70		5,7	1,0	26,6	138	0,00		
Хлеб ржаной	70		4,6	0,8	23,4	119	0,00		
Полдник			2,1	2,5	82,8	362	31,00		
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)	30		1,6	2,5	42,8	200	0,00		

Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)		180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с		200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин			19,7	18,5	112,9	696	20,22			
Нарезка из свежих помидор с луком		80	0,8	0,0	1,8	10	19,94	ТТК		
Тефтели из говядины с рисом		90/40	9,2	13,5	11,6	205	0,28	№462-2004		
Макаронные изделия отварные		200	2,9	3,6	46,5	230	0,00	№332-2004		
Компот из плодов свежих		200	0,2	0,2	21,1	87	0,00	№685-2004		
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	85	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный		40	3,3	0,6	15,2	79	0,00			
Второй ужин										
Пирожки печенные с картофелем		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015	
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир,		206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО				69,8	79,9	395,4	2578,8	141,3		
МЕНЮ										
6 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С,	
Завтрак				13,7	14,9	55,4	411	1,74		
Каша "Дружба" с маслом		250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь		
Бутерброд с сыром		30/20	5,4	4,8	11,4	110	0,14	№3-2004		
Цикорий с молоком		200	2,2	2,4	15,6	93	1,30	№689-2004		
Обед				29,2	28,5	132,5	905	17,00		
Салат из свежих огурцов		80	0,7	5,0	3,0	60	11,70	№16-2004		
Рассольник с мясом со сметаной		250/10/5	5,1	6,3	18,2	153	3,10	№130-2004		
Плов из говядины		300	12,8	15,1	40,2	348	0,60	№444-2004		
Компот из свежих плодов		200	0,2	0,2	21,1	87	1,60	№631-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный		70	5,7	1,0	26,6	138	0,00			
Хлеб ржаной		70	4,6	0,8	23,4	119	0,00			
Полдник				1,6	1,6	68,6	295	19,00		
Кондитерское изделие		90	1,5	1,6	46,6	207	0,00			
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)		180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов		200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин				35,6	39,6	110,5	936	50,69		
Овощной микс с маслом		80	0,8	5,0	2,4	58	13,72	ТТК		
Курица, запеченная с маслом		130	16,4	17,2	0,5	222	1,30	№494-2004		
Картофельное пюре		200	4,3	6,0	28,8	186	33,90	№520-2004		
Компот из кураги		200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004		

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	20	1,6	0,3	7,6	31	0,00			
<b>Второй ужин</b>									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004
Колбасные изделия запеченные в тесте		110	110	6,6	8,0	18,8	177	0,00	№ 406 сб. Делиплюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
<b>ИТОГО</b>				<b>80,1</b>	<b>84,6</b>	<b>367,0</b>	<b>2546,5</b>	<b>88,4</b>	
<b>МЕНЮ</b>									
<b>7 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		витамин С, г
<b>Завтрак</b>				<b>15,9</b>	<b>22,1</b>	<b>86,9</b>	<b>610</b>	<b>18,58</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями			250	6,9	8,0	27,7	210	0,90	№160-2004
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
Бутерброд с колбасой и помидором свежим			30/20/20	3,9	10,9	12,2	163	4,90	№6-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
<b>Обед</b>				<b>33,9</b>	<b>32,0</b>	<b>126,5</b>	<b>929</b>	<b>26,46</b>	
Помидоры с зеленым горошком			80	2,1	5,1	4,3	72	22,80	ТТК
Уха рыбацкая с зеленью			250/40	5,7	7,4	22,0	177	3,59	№30/2-2011, Екатеринбург
Говядина, тушенная в сметанном соусе			100	12,5	12,9	1,8	173	0,07	№433-2004
соус сметанный		50							
Гречка отварная вязкая			200	4,5	5,1	31,5	190	0,00	№302-2004
Компот из изюма			200	0,4	0,0	24,5	100	0,00	№638-2004
Хлеб пшеничный			50	4,1	0,7	19,0	99	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
<b>Полдник</b>				<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>68,6</b>	<b>295</b>	<b>19,00</b>	
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			60	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
<b>Ужин</b>				<b>32,2</b>	<b>30,2</b>	<b>178,4</b>	<b>1000</b>	<b>97,56</b>	
Нарезка из перца и огурца свежих			80	0,8	0,1	2,9	16	82,30	ТТК
Жаркое по - русски			300	10,9	18,5	27,8	321	13,80	ТТК
Компот из плодов свежих			200	0,2	0,2	21,1	87	0,00	№685-2004
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			30	2,5	0,4	11,4	47	0,00	
<b>Второй ужин</b>									
Пирожки печенные с повидлом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир,	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004	
ИТОГО				4,6	0,8	23,4	119,0	0,0		
<b>МЕНЮ</b>										
<b>8 день</b>										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		витамин С, г	
Завтрак				14,9	24,8	65,3	544,0	1,9		
Каша "Янтарная" с маслом			250/10	7,8	9,1	35,5	255	0,49	№305-2004	
Бутерброд с маслом с сыром			30/20/10	4,9	13,3	14,2	196	0,14	№1,3-2004	
Цикорий с молоком			200	2,2	2,4	15,6	93	1,30	№689-2004	
Обед				34,1	31,0	133,1	947	24,17		
Нарезка из помидор и огурцов свежих			80	0,5	0,0	2,4	11	13,72	ТТК	
Суп из овощей с мясными фрикадельками с зеленью			350/30	4,7	8,7	26,0	201	7,85	№135-2004	
фрикадельки		30								
Филе куриное тушенное с картофелем			330	15,8	19,9	22,5	332	2,20	ТТК	
Компот из кураги			200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			100	8,2	1,4	38,0	197	0,00		
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00		
Полдник				2,1	2,5	82,8	362	31,00		
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			30	1,6	2,5	42,8	200	0,00		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004	
Ужин				24,1	28,2	79,0	654	73,45		
Салат "Пестрый"			80	0,5	5,0	3,8	62	61,00	ТТК	
Голубцы ленивые с соусом сметанным			100/50	8,2	11,5	5,1	157	1,80	№160-2001, Пермь	
Соус сметанный		50								
Картофель отварной с маслом и зеленью			150/5	2,6	3,1	20,5	120	9,28	№203-2004	
Чай со сгущенным молоком			200	2,8	2,8	13,5	90	0,00	№266-2001, Пермь	
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			30	2,5	0,4	11,4	47	0,00		
<b>Второй ужин</b>										
Пирожки печенные с повидлом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015	
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)		206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО				75,1	86,5	360,2	2507,0	130,6		
<b>МЕНЮ</b>										
<b>9 день</b>										



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, г		
Завтрак				19,7	21,9	88,8	631	1,04			
Омлет натуральный с маслом			100/5	8,1	12,3	1,8	150	0,12	№340-2004		
Бутерброд с сыром			30/20	5,4	4,8	11,4	110	0,14	№3-2004		
Мучное кондитерское изделие			90	1,5	1,6	46,6	207	0,00			
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004		
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00			
Обед				31,3	25,0	145,0	913	31,10			
Салат из свежих помидоров			80	0,9	5,1	6,0	74	19,60	№19-2004		
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками с зеленью			250/10/30	6,4	6,5	47,8	275	7,70	№139-2004		
Рыба припущенная			130	13,9	6,4	0,5	115	0,00	№371-2004		
Рис припущенный с морковью			200	2,0	5,4	31,0	181	2,20	ТТК		
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,2	21,1	87	1,60	№631-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			40	3,3	0,6	15,2	63	0,00			
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00			
Полдник				2,0	1,6	86,6	369	31,00			
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом)			30	1,5	1,6	46,6	207	0,00			
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с ГОСТом)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин				24,8	36,6	148,9	984	43,20			
Огурец соленый	88	80	80	0,5	0,0	1,5	8	7,84			
или огурец свежий грунтовый	84	80									
или огурец свежий парниковый	82	80									
Колбасные изделия отварные с маслом			100/5	6,5	20,5	0,9	214	0,00	№413-2004		
Картофельное пюре			200	4,3	6,0	28,8	186	33,90	№520-2004		
Чай			200/20	0,3	0,0	16,0	125	0,00	№685-2004		
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00			
Второй ужин											
Пирожки печенные с повидлом			130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015	
Чай с сахаром			200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок)			206	200	200	4,2	4,8	18,0	132	1,37	№698-2004
ИТОГО				77,9	85,1	469,3	2897,0	106,3			
МЕНЮ											
10 день											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, г		
Завтрак				14,80	28,30	99,50	711,90	2,19			
Запеканка творожная с вареньем или джемом			200/30	9,5	15,6	27,4	288	0,89	№366-2004		
Цикорий с молоком			200	2,2	2,4	15,6	93	1,30	№689-2004		

Кондитерское изделие			90	1,5	1,6	46,6	207	0,00			
Бутерброд с маслом			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	№1-2004		
Обед				33,7	22,6	135,8	910,6	7,3			
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			250/25/5	9,3	6,7	16,0	160	5,90	№131-2004		
Бефстроганов			100	10,5	10,5	1,6	143	1,20	№423-2004		
Макаронные изделия отварные			200	2,9	3,6	46,5	230	0,00	№332-2004		
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,1	21,7	120	0,16	№639-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			70	5,7	1,0	26,6	138	0,00			
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00			
Полдник				0,6	1,4	27,3	124	19,00			
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35				
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин				32,0	29,3	150,3	880	16,88			
Нарезка из помидоров и огурцов свежих			80	0,5	0,0	2,4	11	13,72	ТТК		
Плов из птицы или кролика			330	18,6	21,3	37,2	415	0,90	№492-2004		
Чай с лимоном			200/5	0,2	0,0	15,3	58	0,80	№686-2004		
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	31	0,00			
Второй ужин											
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)			100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004
Пирожки печенные с повидлом			130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Делиплюс2015	
Чай с сахаром			200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
ИТОГО				81,1	81,6	412,9	2626,1	45,3			
Меню											
11 день											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	тамин С,			
Завтрак				15,0	26,2	81,0	617	1,62			
Каша пшеничная с маслом			250/10	6,1	9,4	29,5	227	0,70	ТТК		
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004		
Бутерброд с маслом с сыром			30/20/5	4,3	9,7	14,2	161	0,14	№1,3-2004		
Кондитерское изделие			90	1,5	4,2	15,9	105				
Обед				24,5	18,7	125,3	982	132,46	0,0		
Салат Степной			80	1,9	5,0	10,2	93	7,80	№23-2001, Пермь		
Суп с крупой с мясом с зеленью			250/10	5,3	7,1	14,7	144	6,30	№150-2004		
Котлета рубленая из птицы с маслом			100/5	11,2	13,5	12,1	215	0,30			
Капуста тушеная со сметаной и томатом			200	3,8	4,0	17,0	119	33,36			

Отвар шиповника	200	0,7	0,4	22,0	94	85,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	100	8,2	1,4	38,0	197	0,00	
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	№261-2001, Пермь
Полдник		1,0	1,4	45,3	197,1	31,0	
Кондитерское изделие	30	0,5	1,4	5,3	35		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов"	200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин		30,3	30,9	126,3	907,4	52,87	
Помидоры свежие или соленые	70	0,5	0,0	5,2	23	17,15	
Биточки из говядины	100	9,1	11,1	9,0	172	0,05	
Картофельное пюре	200	4,3	6,0	28,8	186	33,90	
Компот из кураги	200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	30	2,5	0,4	11,4	59	0,00	№685-2004

Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
Колбасные изделия запеченные в тесте		110	110	6,6	8,0	18,8	177	0,00	№ 406 сб. Делиплюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО				70,9	77,3	377,8	2703,9	218,0	

**МЕНЮ**

**12 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№698-2004	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		тамин С,
Завтрак				10,6	15,6	76,9	486,4	20,9	
Каша рисовая молочная с маслом			250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь
Бутерброд с колбасой и помидором свежим			30/20/20	3,9	7,9	15,2	148	4,90	№340-2004
Чай с лимоном			200/5	0,2	0,0	15,3	58	3,70	
Обед				33,9	27,3	164,7	1038	20,71	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком			80	0,5	5,0	6,5	73	9,80	
Суп из бобовых с курой с гречками с зеленью			250/10/30	10,0	6,9	48,5	296	9,11	
Котлеты из говядины по домашнему			100	9,2	8,5	10,3	155	0,40	ТТК
Гречка отварная вязкая			200	4,5	5,1	31,5	190	0,00	
Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,8	89	1,40	№302-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			60	4,9	0,8	22,7	117	0,00	№640-2004
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				1,0	1,4	45,3	197	31,00	
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	

Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004			
Ужин				21,8	16,9	64,5	584,0	9,2				
Шницель из говядины натуральный с маслом с			90/5	12,3	9,0	2,9	169	0,42	ТТК			
Рагу овощное			200	3,3	6,9	17,0	143	8,80				
Чай с сахаром			200/20	0,3	0,0	16,0	125	0,00				
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00				
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	3,3	0,6	15,2	78	0,00	№685-2004			
Второй ужин												
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)			100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004	
Пирожки печенные с повидлом				130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Делиплюс2015	
Чай с сахаром				200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
ИТОГО						67,3	61,2	351,3	2306	81,83		
Меню												
13 день												
Наименование блюда			Брутто, г		Нетто, г		Химический состав					№698-2004
							Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак						12,3	24,4	87,6	619	13,50		
Суп молочный с крупой рисовой				250		4,4	5,4	17,5	136	0,70	№ рецептуры	
Пряник "Зебра"				60		2,8	7,4	20,8	161	0,02		
Какао с молоком				200		3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004	
Бутерброд с маслом				20/10		1,6	8,7	9,9	124	0,00	№692-2004	
Обед						35,5	33,8	127,8	956,9	30,9		
Салат из белокочанной капусты с огурцом				80		1,0	5,0	2,9	61	21,27		
Суп - лапша домашняя с курицей с зеленью				250/25		6,9	6,8	19,6	167	0,20		
Тефтели				90		10,8	11,5	9,1	183	0,30		
Соус томатный				50		0,4	1,7	2,7	28	0,00		
Овощи припущенные с маслом				200		3,5	6,5	16,1	136	7,67	№524-2004	
Компот "Здоровье"				200		0,1	0,1	16,1	66	1,50		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный				100		8,2	1,4	38,0	197	0,00	ТТК	
Хлеб ржаной				70		4,6	0,8	23,4	119	0,00		
Полдник						1,0	1,4	45,3	197	31,00		
Кондитерское изделие				30		0,5	1,4	5,3	35			
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)				180		0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов				200		0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004	
Ужин						21,9	16,3	88,6	584,6	15,9		
Рыба "Лакомка" с маслом				130/5		9,6	10,7	5,3	156	0,90		

Огурцы свежие			50	0,4	0,0	1,2	6	4,90	
Чай с лимоном			200/5	0,2	0,0	15,3	58	0,80	
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	№686-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			60	4,9	0,8	22,8	118	0,00	
Второй ужин									
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
Пирожки печенные с мясом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО				70,8	76	349,3	2358	91,32	
Меню									
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№698-2004
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С,	
Завтрак				17,1	24,6	110,0	727	15,08	
Каша "Дружба" с маслом			250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь
Кондитерское изделие			90	1,5	4,2	15,9	105		
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,8	13,5	90	0,00	
Бутерброд горячий			70	3,2	7,0	12,8	127	2,00	№266-2001, Пермь
Обед				24,7	18,1	113,9	717	9,67	
Свекольник с курицей со сметаной с зеленью			250/25/5	8,1	6,3	17,2	158	3,67	
Мясо тушеное с картофелем и овощами			300	9,8	10,8	35,4	278	6,00	
Компот из изюма			200	0,4	0,0	24,5	100	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	3,8	0,5	23,4	113	0,00	
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	№638-2004
Полдник				1,7	2,5	64,8	289	19,00	
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			30	1,6	2,5	42,8	200	0,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов"			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	
Ужин				27,8	27,8	77,5	671,4	33,9	
Шницель из говядины			100	9,9	11,3	7,8	173	0,53	
Капуста тушеная со сметаной и томатом			200	2,7	5,1	15,1	117	33,36	
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	
Кондитерское изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке (зефир или мармелад, в том числе обогащенный витаминно-минеральным комплексом)			20	7,6	10,1	8,0	153	0,01	
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	№685-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	4,1	0,7	19,0	99	0,00	
ИТОГО				71,3	73,0	366,2	2403,9	77,6	

