

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ



Новосибирск – 2020

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, 337 с.

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, Д.Е. Юрк), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

В сборнике представлены типовые меню и рецепты блюд для организации питания детей возрастных групп от 7-ми до 11 лет, 11 лет и старше. Типовые меню и рецепты блюд могут быть востребованы организациями отдыха детей и их оздоровления, организациями интернатного типа и иными организациями для детей 7- 17 лет.

По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь от тепловой обработки.

Типовые меню и рецепты блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

На сборник получены положительные отзывы - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований»).

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 6 от 25.06.2020), рекомендован к использованию при организации питания в организациях отдыха детей и их оздоровления, организациях интернатного типа для детей. Сборник и программа «Мониторинг питания и здоровья детей» разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

Содержание

I. Введение	4
II. Общие положения	5
III. Рецептуры блюд	8
3.1. Холодные блюда	8
3.2. Первые блюда	22
3.3. Блюда из круп (каши)	38
3.4. Гарниры	61
3.5. Блюда из яиц и творога	81
3.6. Блюда из рыбы	98
3.7. Блюда из мяса	113
3.8. Соусы	139
3.9. Горячие напитки	144
3.10. Холодные напитки	158
3.11. Мучные изделия	168
Приложение 1. Варианты меню для детей от 7-ми до 11 лет	175
Меню № 1	175
Меню № 2	186
Меню № 3	198
Меню № 4	210
Меню № 5 – для детей с сахарным диабетом	222
Меню № 6 – для детей с целиакией	234
Меню №7 – для детей с целиакией	245
Приложение 2. Варианты меню для детей 11 лет и старше	256
Меню № 1	256
Меню № 2	267
Меню № 3	278
Меню № 4	290
Меню № 5 – для детей с сахарным диабетом	302
Меню № 6 – для детей с целиакией	315
Меню №7 – для детей с целиакией	326
Список использованных источников	337

СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

I. Введение

В сборнике представлены типовые меню и рецептуры блюд для организации питания детей возрастных групп от 7-ми до 11 лет, 11 лет и старше.

Типовые меню и рецептуры блюд могут быть использованы организациями отдыха детей и их оздоровления, организациями интернатного типа и иными организациями для детей 7- 17 лет для составления меню и организации питания детей.

Представленные в сборнике типовые меню и рецептуры блюд разработаны с учетом принципов здорового питания и обеспечения в организованном детском коллективе физиологической полноценности питания. Рецептуры приведенных в сборнике блюд базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах блюд приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов.

Нормы вложения продуктов в рецептурах приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории; птица кури 1 категории, куриное филе без кожи; рыба – минтай, горбуша потрошенные с кожей без головы; картофель – на нормы отходов до 31 октября (20%); морковь – на нормы отходов до 1 января (20%); свекла – на нормы отходов до 1 января (20%); томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%; яйца куриные средняя масса 46 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (12,5% потери на скорлупу), масло сливочное 82,5 % жирности.

В сборнике приведены варианты 14-ти дневных меню с выходами блюд для обучающихся двух возрастных групп (от 7- до 11 лет и 11 лет и старше), соответствующие приведенным типовым меню. Также в сборнике приведены меню для организации питания детей с сахарным диабетом и целиакией. Варианты типовых меню для детей, состояние здоровья которых не требует индивидуального подхода в организации питания, могут быть адаптированы для организации питания детей, страдающих сахарным диабетом. Для этого необходимо, руководствуясь рекомендациями об особенностях организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании¹, заменить горячие и холодные сахаросодержащие напитки на напитки с сахарозаменителями; сладкие, мучные блюда - на фрукты и ягоды; отдавать приоритет в закусках – овощам в нарезке и салатам из сырых овощей.

По каждому, приведенному в Сборнике типовому меню представлены:

- результаты оценки пищевой и биологической ценности меню в сравнении с рекомендуемыми показателями за сутки для данной возрастной группы;

¹ МР 2.4.0162-19 Методические рекомендации «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»

- перечень продуктов (в брутто) необходимых для приготовления блюд по дням цикла и средние за 14 дней в расчете на одного ребенка;

- накопительная ведомость по группам продуктов (в нетто) с разбивкой на отдельные приемы пищи и суммарной за сутки информации.

Типовые меню и рецептуры блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

II. Общие положения

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей.

Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"(№ 29-ФЗ от 2 января 2000 г.) и статья 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ, от 29.12.2012) наряду с действующими нормативно-правовыми документами определяют требования к качеству и безопасности питания детей, выработке навыков здорового питания, актуализируют переход на формулу здорового питания детей как национально значимую задачу.

Здоровое питание должно обеспечить необходимые предпосылки для формирования у детей здоровых стереотипов питания, здорового пищевого поведения.

К числу принципов здорового питания, применительно к обучающимся общеобразовательных организаций, следует отнести: 1) обеспечение разнообразия меню²; 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки; 4) использование в меню пищевых продуктов (со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; содержащих пищевые волокна; обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями); 5) оптимальный режим питания; 6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и приготовлении готовых блюд; 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

При составлении меню необходимо руководствоваться действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности меню, а также расчётными данными соответствующие значениям для школьных завтраков и обедов (табл.1,2). При этом, 12-17% энергии в меню следует получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и

² включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней

50-55% - за счет углеводов; необходимо рационально распределять калорийность меню в течение дня: завтрак -20-25% от суточной калорийности, обед - 30-35%, полдник - 5-10%, ужин - 25-30%; меню должно обеспечивать организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержать все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты; продукты, входящие в состав блюд, а также употребляемые без дополнительной кулинарной обработки, не должны содержать усилителей вкуса, искусственных красителей.

Таблица 1. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей от 7-ми до 11-ти лет при организации питания в общеобразовательных организациях, организациях для детей сирот, организациях отдыха детей и их оздоровления

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс
завтрак	64,8	72,9	81,0	145,9	164,1	182,3	259,3	291,7	324,1	470,0	528,8	587,5
второй завтрак	16,2	16,2	16,2	36,5	36,5	36,5	64,8	64,8	64,8	117,5	117,5	117,5
обед	97,2	105,3	113	218,8	237,0	255,3	389,0	421,4	453,8	705,0	763,8	822,5
полдник	32,4	40,5	48,6	72,9	91,2	109,4	129,7	162,1	194,5	235,0	293,8	352,5
ужин	64,8	72,9	81,0	145,9	164,1	182,3	259,3	291,7	324,1	470,0	528,8	587,5
второй ужин	16,2	16,2	16,2	36,5	36,5	36,5	64,8	64,8	64,8	117,5	117,5	117,5
ИТОГО	292	324	357	656	729	802	1167	1297	1426	2115	2350	2585

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	б	ж	у
завтрак	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй завтрак	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
обед	24,3	26,3	28,4	24,3	26,3	28,4	97,2	105,3	113,4	1	1	4
полдник	8,1	10,1	12,2	8,1	10,1	12,2	32,4	40,5	48,6	1	1	4
ужин	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй ужин	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
ИТОГО	73	81	89	73	81	89	292	324	357	1	1	4

Таблица 2. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей возрастной группы 11-ти лет и старше при организации питания в общеобразовательных организациях, организациях для детей сирот, организациях отдыха детей и их оздоровления

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн яя	макс
	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс			
завтрак	74,8	84,2	93,6	168,4	189,4	210,5	299,4	336,8	374,2	542,6	610,4	678,3
второй завтрак	18,7	18,7	18,7	42,1	42,1	42,1	74,8	74,8	74,8	135,7	135,7	135,7
обед	112	122	131	252,6	273,6	294,7	449,0	486,5	523,9	813,9	881,7	949,6
полдник	37,4	46,8	56,1	84,2	105,2	126,3	149,7	187,1	224,5	271,3	339,1	407,0
ужин	74,8	84,2	93,6	168,4	189,4	210,5	299,4	336,8	374,2	542,6	610,4	678,3
второй ужин	18,7	18,7	18,7	42,1	42,1	42,1	74,8	74,8	74,8	135,7	135,7	135,7
ИТОГО	337	374,2	412	757,8	842,0	926,2	1347	1497	1647	2441,7	2713,0	2984,3

продолжение таблицы 2.

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12,4	13,8	15,2	27,9	31,0	34,1	49,7	55,2	60,7	90,0	100,0	110,0

продолжение таблицы 2

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			б	ж	у
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс			
завтрак	18,7	21,0	23,4	18,7	21,0	23,4	74,8	84,2	93,6	1	1	4
второй завтрак	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	18,7	18,7	18,7	1	1	4
обед	28,1	30,4	32,7	28,1	30,4	32,7	112,3	121,6	131,0	1	1	4
полдник	9,4	11,7	14,0	9,4	11,7	14,0	37,4	46,8	56,1	1	1	4
ужин	18,7	21,0	23,4	18,7	21,0	23,4	74,8	84,2	93,6	1	1	4
второй ужин	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	18,7	18,7	18,7	1	1	4
ИТОГО	84,2	93,6	102,9	84,2	93,6	102,9	336,8	374,2	411,6	1	1	4

III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

Номера рецептуры: 54-13-2020 (от 7 до 11 лет)

54-13-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сыр российский	15.6	15	3.51	4.5	0	54.5
сыр российский	31.2	30	7.02	9	0	109.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0.01	0.04	39	0.04	0.0	150	17	150	7	82	0	0	0
сыр российский	0.01	0.09	78	0.09	0	300	35	300	14	163	0	0	0

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.

Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 54-193-2020 (от 7 до 11 лет)

54-193-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.1	8.3	0.1	74.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0.00	0.00	50	0.01	0	7	2	2	0	2	0	0	0

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Характеристика блюда на выходе: Консистенция - твердая; масса однородная; вкус и запах - сливочного масла.

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-23 -2020 (от 7 до 11 лет)

54-23-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
огурец	67.8	60.0	0.5	0.0	1.8	9.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0.02	0.02	6	0.12	6	5	85	14	8	25	1.00	1.80	0

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственный огурцам.

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-3з -2020 (от 7 до 11 лет)

54-3з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томат	67.8	60.0	0.4	0.0	2.5	11.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.04	0.02	80	0.32	15	24	174	8	12	16	1.00	1.20	0

Технология приготовления:

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственный помидорам.

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-4з -2020 (от 7 до 11 лет)

54-4з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
перец сладкий	67.8	60.0	0.8	0.0	3.4	16.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0.06	0.05	0	0.60	150	11	98	5	7	10	0.00	1.8	0

Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах сладкого перца.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;

Номер рецептуры: 54-53-2020 (от 7 до 11 лет)

54-53-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
томат	32.5	28.8	0.17	0	1.21	5.5
огурец	23.7	21	0.17	0	0.63	3.2
лук зеленый	8.1	7.2	0.09	0	0.31	1.6
масло подсолнечное рафинир.	3	3	0	3	0	27
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.4	3.0	2.2	37.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.02	0.01	38.3	0.15	7	12	84	4	6	7	0	0.6	0
огурец	0.01	0.01	2.1	0.04	2	2	30	5	3	9	0	0.6	0
лук зеленый	0	0.01	24	0.02	2	4	19	9	1	2	0	0.1	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	64.4	0.2	11.0	93	133	19.0	10.0	18.0	0.0	9.3	0.2

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У огурцов срезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Лук перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;

Номер рецептуры: 54-63-2020 (от 7 до 11 лет)

54-63-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	36	28.8	0.52	0	1.56	8.3
томат	15	12	0.07	0	0.5	2.3
огурец	15	12	0.1	0	0.36	1.8
яйцо куриное	5.28	4.8	0.61	0.55	0.03	7.5
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.3	6.5	2.5	73.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.02	0.01	28.2	0.12	14	4	53	14	5	9	0	0.9	0
томат	0.01	0	16	0.06	3	5	35	2	2	3	0	0.2	0
огурец	0	0	1.2	0.02	1	1	17	3	2	5	0	0.4	0
яйцо куриное	0	0.02	12	0.01	0	6	7	3	1	9	0	1	2
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	57.4	0.2	18.0	91	112	23.0	10.0	26.0	0.0	10.5	1.6

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком.

Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;

Номер рецептуры: 54-7з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	93.75	75	1.35	0	4.05	21.6
морковь	7.5	6	0.08	0.01	0.42	2
лук репчатый	7.5	6	0.1	0	0.57	2.7
сахар-песок	1.8	1.8	0	0	1.8	7.2
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.5	6.0	6.8	87.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.04	0.04	73.5	0.3	38	10	139	36	12	23	1	2.2	0
морковь	0	0	22	0.06	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
лук репчатый	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	3	0	0.2	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.04	0.04	95.5	0.4	39.0	87	162	42.0	15.0	29.0	1.0	10.7	0.2

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-8з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	63	50.4	0.91	0	2.72	14.5
морковь	7.5	6	0.08	0.01	0.42	2
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.99	12
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.0	6.0	6.1	82.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.03	0.03	49.4	0.2	25	7	93	24	8	16	1	1.5	0
морковь	0	0	22	0.06	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	71.4	0.3	25.0	83	105	28.0	10.0	19.0	1.0	9.8	0.2

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Капусту и морковь складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

Номер рецептуры: 54-9з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	42.75	34.2	0.62	0	1.85	9.8
яблоко	13.56	12	0.05	0.05	1.18	5.3
морковь	15	12	0.16	0.01	0.84	4.1
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.8	6.1	3.9	73.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.02	0.02	33.5	0.14	17	4	63	16	5	11	0	1	0
яблоко	0	0	0.6	0.04	1	3	33	2	1	1	0	0.2	0
морковь	0.01	0.01	44	0.12	1	3	24	6	5	7	0	0.6	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	78.1	0.3	19.0	85	120	25.0	11.0	19.0	0.0	9.8	0.1

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей и яблок не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;

Номер рецептуры: **54-10з-2020 (от 7 до 11 лет)**
54-10з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста цветная	27.8	22.2	0.52	0	0.99	6
томат	17.3	13.8	0.08	0	0.53	2.4
огурец	17.3	13.8	0.1	0	0.38	1.9
яйцо куриное	8.6	7.8	0.93	0.79	0.05	11
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.6	4.0	2.0	49.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.02	0.02	0	0.11	6	2	47	5	3	10	0	0.7	0.1
томат	0.01	0	11	0.06	1	6	40	2	2	3	0	0.3	0.0
огурец	0	0	0.83	0.02	1	1	19	3	2	5	0	0.4	0.0
яйцо куриное	0	0.03	11.7	0.01	0	10	11	4	1	13	0	1.6	2.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.03	0.05	23.5	0.2	8.0	94	117	15.0	8.0	31.0	0.0	11.0	2.2

Технология приготовления:

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция капусты – мягкая, сырых помидоров и огурцов - сочная, упругая; цвет - свойственный продуктам входящим в состав салата; вкус и запах - свойственный овощам и растительному маслу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

Номер рецептуры: 54-113-2020 (от 7 до 11 лет)

54-113-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	45.8	36.6	0.48	0.04	2.56	12.5
яблоко	20.3	18	0.07	0.07	1.76	8
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.6	6.1	4.3	74.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.02	0.03	134	0.37	2	8	73	19	14	20	0	1.8	0.0
яблоко	0.01	0	0.9	0.05	2	5	50	3	2	2	0	0.4	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.03	0.03	135	0.4	4.0	88	123	23.0	16.0	22.0	0.0	10.2	0.1

Технология приготовления:

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь – хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

ИКРА МОРКОВНАЯ;

Номер рецептуры: 54-12з -2020 (от 7 до 11 лет)

54-12з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	56.3	45	0.55	0.04	2.87	14
лук репчатый	13.5	10.8	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	16.8	16.8	0.57	0	1.8	9.5
масло подсолнечное рафинир.	4.8	4.8	0	4.22	0	38
кислота лимонная	0.3	0.3	0	0	0	0
сахар-песок	0.7	0.7	0	0	0.64	2.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.3	4.3	6.2	68.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.02	0.03	99	0.36	1	9	90	20	15	22	0	2.2	0.0
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0.0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.08	2	25	0	3	0	10	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.03	0.03	99.0	0.5	3.0	111	109	27.0	16.0	37.0	0.0	10.5	0.1

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (для готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Морковь соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - морковно-оранжевый; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-13з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-13з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	71.3	57	0.8	0.05	4.56	21.9
масло подсолнечное рафинир.	3	3	0	2.64	0	23.7
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.8	2.7	4.6	45.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0	0.09	2	49	164	19	21	21	1	4	0.4
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.01	0.02	0.0	0.1	2.0	124	164	20.0	21.0	21.0	1.0	12.0	0.4

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид -свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет: темно-малиновый; вкус и запах: свойственные свекле.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-14з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-14з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	56.3	45	0.63	0.04	3.6	17.3
курага	6.4	6	0.29	0.02	2.78	12.5
изюм	6.1	6	0.1	0	3.87	15.9
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.0	3.2	10.3	74.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.01	0	0.07	2	39	130	15	17	17	1	3.1	0.3
курага	0	0.01	21	0.14	0	1	103	8	5	8	0	0	0.0
изюм	0.01	0	0	0.02	0	7	52	4	2	7	0	0	0.0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.02	0.02	21.0	0.2	2.0	122	285	28.0	24.0	32.0	1.0	11.1	0.3

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке.

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет - свекольный; вкус и запах - соответствует продуктам входящим в блюдо.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;

Номер рецептуры: 54-15з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-15з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	56.3	45	0.63	0.04	3.6	17.3
лук репчатый	13.5	10.8	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	16.8	16.8	0.57	0	1.8	9.5
масло подсолнечное рафинир.	4.8	4.8	0	4.22	0	38
кислота лимонная	0.3	0.3	0	0	0	0
сахар-песок	0.7	0.7	0	0	0.64	2.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.4	4.3	7.0	71.7

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.01	0	0.07	2	39	130	15	17	17	1	3.1	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0.0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.08	2	25	0	3	0	10	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.02	0.01	0.0	0.2	4.0	141	149	22.0	18.0	32.0	1.0	11.4	0.4

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Свеклу соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - свекольный; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 7 до 11 лет)
54-163-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	23.9	17.6	0.33	0.02	3.16	14.1
свекла	15	12	0.17	0.01	0.96	4.6
морковь	10	8	0.1	0.01	0.51	2.5
огурец соленый	30	24	0.18	0.02	0.37	2.4
лук репчатый	15	12	0.19	0	1.04	4.9
масло подсолнечное рафинир.	8	8	0	7.03	0	63.3
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		80	1.0	7.1	6.0	91.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.02	0.01	0	0.13	1	5	100	2	4	9	0	0.9	0
свекла	0	0	0	0.02	0	10	35	4	4	4	0	0.8	0
морковь	0	0	17.6	0.06	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	5	0	4	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.02	0.01	17.6	0.2	1.0	94	172	19.0	12.0	27.0	0.0	10.5	0.2

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1х6 мм, отжимают.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют.

Все овощи, за исключением свеклы соединяют, заправляют растительным маслом и солью.

Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция - вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах соответствуют виду овощей.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА

Номер рецептуры: 54-17з-2020 (от 7 до 11 лет)
54-17з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	56.3	45	0.59	0.05	3.15	15.3
чернослив	16.1	15	0.34	0.1	8.62	36.8
сахар-песок	1.2	1.2	0	0	1.2	4.8
Выход:		60	0.9	0.2	13.0	56.9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.03	0.03	165	0.45	2	9	90	23	17	25	1	2.2	0
чернослив	0	0.01	1.5	0.22	0	2	130	12	15	12	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.0	0.0	167	0.7	2.0	11	220	35.0	32.0	37.0	1.0	2.2	0.0

Технология приготовления:

Чернослив перебирают промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости с добавляют сахар.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах свойственный моркови и черносливу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Номер рецептуры: 54-18з-2020 (от 7 до 11 лет)
54-18з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	62.3	49.8	0.7	0.04	3.99	19.2
чернослив	7.7	7.2	0.16	0.04	3.77	16.1
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
Выход:		60	0.9	3.2	7.8	63.8

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0	0.08	2	43	143	16	19	19	1	3.5	0
чернослив	0	0.01	0.43	0.09	0	1	62	5	6	5	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0.03	0.4	0.2	2.0	44	205	21.0	25.0	24.0	1.0	3.5	0.3

Технология приготовления:

Чернослив перебирают промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой.

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах свойственный свекле и черносливу.

3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	350	280	4.74	0	13.76	74
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
петрушка (корень)	2.5	2	0.03	0.01	0.18	0.9
томат-пюре	6	6	0.2	0	0.64	3.4
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
мука пшеничная высший сорт	10	10	0.97	0.08	6.75	31.6
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
Выход:		1000	8.3	24.3	29.0	367.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	165	0.9	56	36	518	118	39	76	2	8.4	1
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	5	2	1	1	0	0	0
томат-пюре	0	0	0.01	0	1	9	0	1	0	4	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.1	0	1	12	2	1	7	0	0.2	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	285	1.7	60.0	642	743.0	197	64	153	2.0	71.8	1.6

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;

Номер рецептуры: 54-2с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	200	160	2.26	0.14	12.81	61.5
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
картофель	108.8	80	1.5	0.07	14.34	64
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
петрушка (корень)	2.5	2	0.03	0.01	0.18	0.9
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
томат-пюре	30	30	1.02	0	3.22	16.9
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
Выход:		1000	8.6	24.4	51.9	461.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0	0.1	0	0.3	6	138	461	52	60	60	2	11.2	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
картофель	0.1	0	0	0.6	6	22	454	7	16	40	1	4	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	5	2	1	1	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
томат-пюре	0	0	0.04	0.1	3	45	0	5	0	18	1	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	189	2.0	34.0	814	1296	178	115	211	6.0	81.3	2.0

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;

Номер рецептуры: 54-Зс-2020 (от 7 до 11 лет)

54-Зс-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	408	300	5.64	0.26	53.78	240.1
крупа рисовая	20	20	1.32	0.11	14.07	62.5
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
огурец соленый	75	60	0.45	0.05	0.93	6
вода	750	750	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.6	76.4	566.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.3	0.1	0	2.2	24	84	1704	26	60	151	2	15	1
крупа рисовая	0	0	0	0.3	0	5	11	4	4	17	0	0	3
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	13	0	10	1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.2	120	3.0	27.0	685	1923	117	87	243	3.0	78.2	3.8

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

Крупы закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;

Номер рецептуры: 54-4с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-4с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	408	300	5.64	0.26	53.78	240.1
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
огурец соленый	75	60	0.45	0.05	0.93	6
вода	700	700	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.5	66.3	525.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.3	0.1	0	2.2	24	84	1704	26	60	151	2	15	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	13	0	10	1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.2	167	3.0	43.0	690	2060	147	94	248	4.0	80.6	1.3

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10-15 мин.).

В кипящую воду кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Настаивают рассольник 10-12 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;

Номер рецептуры: 54-5с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-5с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	544	400	7.52	0.35	71.71	320.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	62.5	50	0.8	0	4.32	20.5
томат-пюре	10	10	0.34	0	1.07	5.6
петрушка (корень)	12.5	10	0.14	0.05	0.92	4.7
бульон	700	700	13.16	3.08	1.91	88
говядина 1 категории	128.8	114	20.25	12.44	0	193
соль поваренная йодированная	2.4	2.4	0	0	0	0
вода	10	10	0	0	0	0
яйцо куриное	8.8	8	0.96	0.81	0.05	11.3
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	43.7	16.8	82.5	655.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.4	0.2	0	2.9	32	112	2272	35	80	202	3	20	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	9	88	14	6	25	0	1.5	0
томат-пюре	0	0	0.01	0.1	1	15	0	2	0	6	0	0	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.1	1	0	26	8	4	7	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0.1	0.1	0	2.6	0	68	359	9	21	196	3	8.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	898	0	10	2	0	0	96	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0	12	0	0	11	11	4	1	13	0	1.6	2
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.5	0.4	100	6.0	37.0	1121	2836	100	127	468	6.0	129	3.4

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

В кипящий бульон (воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;

Номер рецептуры: 54-6с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-3с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	272	200	3.76	0.18	35.85	160
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	10	10	0	8.79	0	79.1
бульон	750	750	14.1	3.3	2.05	94.3
соль поваренная йодированная	0.9	0.9	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	30.8	30.8	2.98	0.24	20.8	97.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.5	3.5	0.02	2.54	0.03	23.1
яйцо куриное	9.7	8.8	1.05	0.89	0.06	12.4
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	45.8	45.8	0	0	0	0
Выход:		1000	23.0	16.0	64.8	495.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.4	16	56	1136	18	40	101	2	10	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	337	0	4	1	0	0	36	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.3	0	3	38	5	4	23	0	0.5	2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	10.5	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
яйцо куриное	0	0	13.2	0	0	12	12	4	1	15	0	1.8	2
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	112	2.1	19.0	426	1337	61.0	64	179	2.0	51.5	4.7

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5- 10г., закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки. клецки одинакового размера; консистенция - картофель и овощи – мягкие, клецки- упругие; цвет бульона-прозрачный; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-7с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	40	40	3.91	0.32	27.37	128
картофель	544	400	7.52	0.35	71.71	320.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	10	10	0	8.79	0	79.1
вода	700	700	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	12.6	9.5	105.1	556.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0.1	0	0	0.4	0	0	4	44	6	30	0	0	0
картофель	0.4	0.2	0	2.9	32	112	2272	35	80	202	3	20	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.4	0.2	88.0	3.7	35.0	688	2426	114	105	271	3.0	83.2	1.1

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящую воду кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ;

Номер рецептуры: 54-8с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	340	250	4.7	0.22	44.82	200
горох	80	80	17.3	0.84	38.8	232
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
петрушка (корень)	12.5	10	0.14	0.05	0.92	4.7
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
бульон	650	650	12.22	2.86	1.77	81.7
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	35.5	21.6	92.3	705.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.8	20	70	1420	22	50	126	2	12.5	1
горох	0.5	0.1	0	1.4	0	55	698	81	74	229	7	0	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.1	1	0	26	8	4	7	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.7	0.2	88.0	3.7	24.0	701	2294	146	147	401	9.0	75.7	1.9

Технология приготовления:

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на сливочном масле.

Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные со сливочным маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный. консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный гороху; запах – гороха.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ;

Номер рецептуры: 54-9с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	272	200	3.76	0.18	35.85	160
фасоль	80	80	16.77	1.2	39.68	236.6
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
бульон	700	700	13.16	3.08	1.91	88
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	34.9	22.1	84.1	674.8

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.4	16	56	1136	18	40	101	2	10	1
фасоль	0.3	0.1	0	1.3	0	32	880	106	72	377	9	0	18
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.5	0.2	110	3.2	19.0	667	2186	163	135	522	12	73.7	18

Технология приготовления:

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Подготовленную фасоль кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль - в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус свойственный фасоли; запах – фасоли.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);

Номер рецептуры: 54-10с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-10с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
крупа перловая	40	40	3.5	0.39	26.83	124.8
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
вода	850	850	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.7	58.3	494.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	70.6	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
крупа перловая	0	0	0	0.6	0	0	69	13	33	112	1	0	13
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	191	2.4	35.0	640	1067	147	93	259	3.0	71.8	14

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);

Номер рецептуры: 54-11с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-11с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
крупа рисовая	40	40	2.63	0.21	28.14	125
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
вода	850	850	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	8.9	24.5	59.6	494.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	70.6	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
крупа рисовая	0	0	0	0.5	0	10	22	8	7	34	1	0	5
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	191	2.2	35.0	650	1020	142	67	181	3.0	71.8	6.2

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-12с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша консервированная	180.8	160	31.43	8.17	0	199.2
картофель	380.8	280	5.26	0.25	50.2	224.1
морковь	80	64	0.78	0.06	4.08	19.9
лук репчатый	40	32	0.51	0	2.77	13.1
крупа рисовая	20	20	1.32	0.11	14.07	62.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	15	15	0.08	10.89	0.12	98.8
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	39.6	19.5	71.8	620.6

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша консервированная	0	0.1	19.2	2.7	0	0	416	260	78	320	1	80	56
картофель	0.2	0.1	0	2	22	78	1590	25	56	141	2	14	1
морковь	0	0	141	0.5	1	13	128	29	21	31	1	3.2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	1	6	56	9	4	16	0	1	0
крупа рисовая	0	0	0	0.3	0	5	11	4	4	17	0	0	3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	45	0	0	11	3	3	0	2	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.3	245	5.6	28.0	680	2228	351	169	533	4.0	159	60

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус - рыбы, овощей и риса.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;

Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-13с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	246.4	197.1	3.33	0	9.69	52.1
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
томат	56.1	44.9	0.25	0	1.72	7.9
лук репчатый	25	20	0.32	0	1.73	8.2
масло подсолнечное рафинированное	17.1	17.1	0	15.03	0	135.3
вода	883	883	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
Выход:		1000	6.5	15.2	34.1	299.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	116	0.6	39	26	365	83	27	53	2	5.9	1
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
томат	0	0	35.8	0.2	4	18	130	6	8	10	1	0.9	0
лук репчатый	0	0	0	0	1	4	35	5	2	10	0	0.6	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
Выход:	0.2	0.2	280	1.9	57.0	651	1202	142	76	148	4.0	74.7	1.0

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, зелень, припущенные морковь, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, мелко нарезанные томаты и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ;

Номер рецептуры: 54-14с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-14с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	200	160	2.26	0.14	12.81	61.5
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
картофель	108.8	80	1.5	0.07	14.34	64
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
вода	800	800	0	0	0	0
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
Выход:		1000	6.6	17.8	47.3	376.1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0	0.1	0	0.3	6	138	461	52	60	60	2	11.2	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
картофель	0.1	0	0	0.6	6	22	454	7	16	40	1	4	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
Выход:	0.2	0.2	197	1.6	35.0	755	1257	147	115	172	5.0	81.6	1.6

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, зелень, пассерованный лук с морковью и варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-15с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	40	40	2.63	0.21	28.14	125
картофель	139.9	102.9	1.93	0.09	18.45	82.3
морковь	64.2	51.4	0.63	0.05	3.27	16
лук репчатый	12.5	10	0.16	0	0.86	4.1
огурец	75	60	0.45	0	1.64	8.4
масло подсолнечное рафинир.	8.6	8.6	0	7.56	0	68
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
вода	900	900	0	0	0	0
Выход:		1000	6.0	7.9	52.9	306.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	крупа рисовая	0.02	0.01	0	0.5	0	10	22	8	7	34	1	0
картофель	0.09	0.04	0	0.7	8	29	584	9	21	52	1	5.1	0
морковь	0.02	0.03	113	0.4	1	11	103	23	17	25	1	2.6	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	18	3	1	5	0	0.3	0
огурец	0.01	0.02	3.6	0.1	2	5	85	12	7	22	0	1.8	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.14	0.1	157	1.8	15.0	624	836.0	76.0	59	144	3.0	70.1	5.7

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

Номер рецептуры: 54-1к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	40	40	3.12	0.42	27.3	125.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	68	68	0	0	0	0
Выход:		200	5.8	6.9	34.3	222.3

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.04	0.02	0	0.4	0	22	59	7	13	38	1	0	6
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.12	27.0	0.4	0.0	450	206	118	26.0	118	1.0	49.0	7.8

Номер рецептуры: 54-1к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	50	50	3.9	0.53	34.12	156.9
молоко 3.2% м.д.ж	125	125	3.29	3.52	5.35	66.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.2	6.2	0.04	4.54	0.05	41.2
сахар-песок	3.8	3.8	0	0	3.41	13.6
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	85	85	0	0	0	0
Выход:		250	7.2	8.6	42.9	277.9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.4	0	28	74	9	16	47	1	0	7.5
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	15	0.1	1	63	183	133	15	99	0	11.2	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18.8	0	0	5	1	1	0	1	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.16	33.8	0.6	1.0	564	258	148	32.0	147	1.0	61.2	9.8

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

Номер рецептуры: 54-2к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		200	7.1	10.7	46.0	308.6

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.13	42.0	0.6	0.0	462	232	122	31	135	1.0	49.0	10

Номер рецептуры: 54-2к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	71.2	71.2	5.56	0.75	48.63	223.5
молоко 3.2% м.д.ж	125	125	3.29	3.52	5.35	66.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.5	12.5	0.07	9.07	0.1	82.4
сахар-песок	3.8	3.8	0	0	3.41	13.6
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	81.2	81.2	0	0	0	0
Выход:		250	8.9	13.3	57.5	385.7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.07	0.04	0	0.6	0	39	105	13	22	68	2	0	11
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	15	0.1	1	63	183	133	15	99	0	11.2	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.5	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.10	0.17	52.5	0.7	1.0	579	291	153	38.0	169	2.0	61.2	13

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-3к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупя кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		210	7.6	10.7	50.6	329.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупя кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.15	77.0	0.8	0.0	464	404	136	40.0	148	1.0	49.0	10

Номер рецептуры: 54-3к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупя кукурузная	70.6	70.6	5.51	0.75	48.16	221.4
молоко 3.2% м.д.ж	123.8	123.8	3.26	3.49	5.3	65.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
курага	13.2	12.4	0.61	0.03	5.75	25.7
вода	80.5	80.5	0	0	0	0
Выход:		260	9.5	13.3	62.7	407.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.07	0.04	0	0.6	0	39	104	12	22	67	2	0	11
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	14.9	0.1	0	62	181	132	15	98	0	11.1	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
курага	0.01	0.02	43.3	0.3	0	2	213	17	11	16	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.11	0.19	95.3	1.0	0.0	575	501	168	49.0	183	2.0	60.6	13

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураге.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-4к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		210	7.3	10.7	52.4	335.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.14	42.0	0.6	0.0	474	318	129	35.0	146	1.0	49.0	10

Номер рецептуры: 54-4к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	70.6	70.6	5.51	0.75	48.16	221.4
молоко 3.2% м.д.ж	123.8	123.8	3.26	3.49	5.3	65.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
изюм	12.6	12.4	0.21	0	7.99	32.8
вода	80.5	80.5	0	0	0	0
Выход:		260	9.1	13.2	64.9	414.9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.07	0.04	0	0.6	0	39	104	12	22	67	2	0	11
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	14.9	0.1	0	62	181	132	15	98	0	11.1	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
изюм	0.01	0.01	0	0.1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.11	0.18	52.0	0.8	0.0	587	394	160	43.0	181	2.0	60.6	13

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;

Номер рецептуры: 54-5к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
клюква	10.7	10	0.05	0.02	0.34	1.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		210	7.2	10.7	46.3	310.3

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
клюква	0	0	0	0	1	0	12	1	1	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.13	42.0	0.6	1.0	462	244	123	32.0	136	1.0	49.0	10

Номер рецептуры: 54-5к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	70.6	70.6	5.51	0.75	48.16	221.4
клюква	13.2	12.4	0.06	0.02	0.42	2.1
молоко 3.2% м.д.ж	123.8	123.8	3.26	3.49	5.3	65.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	80.5	80.5	0	0	0	0
Выход:		260	8.9	13.3	57.4	384.2

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.07	0.04	0	0.6	0	39	104	12	22	67	2	0	11
клюква	0	0	0	0	1	0	15	2	2	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	14.9	0.1	0	62	181	132	15	98	0	11.1	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.10	0.17	52.0	0.8	1.0	573	303	153	40.0	168	2.0	60.6	13

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и клюквы.

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;
Номер рецептуры: 54-6к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		200	8.4	11.5	38.8	292.1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.24	0.13	42.5	0.7	0.0	453	255	129	58.0	185	3.0	51.6	3.1

Номер рецептуры: 54-6к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	62.5	62.5	7.05	1.59	39.41	200.2
молоко 3.2% м.д.ж	130	130	3.42	3.66	5.56	68.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.5	12.5	0.07	9.07	0.1	82.4
сахар-песок	3.8	3.8	0	0	3.41	13.6
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		250	10.5	14.3	48.5	365.1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.28	0.02	0	0.8	0	24	126	15	55	127	4	2.8	1.5
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.14	15.6	0.1	1	65	190	138	16	103	0	11.7	2.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.5	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.31	0.16	53.1	0.9	1.0	566	319	160	72.0	232	4.0	64.5	3.9

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-7к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		210	8.6	11.5	45.2	318.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.14	42.5	0.8	0.0	465	341	136	62.0	196	3.0	51.6	3.1

Номер рецептуры: 54-7к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	61.9	61.9	6.98	1.58	39.04	198.3
изюм	12.6	12.4	0.21	0	7.99	32.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
молоко 3.2% м.д.ж	128.8	128.8	3.39	3.63	5.51	68.2
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	64.4	64.4	0	0	0	0
Выход:		260	10.7	14.2	56.0	394.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.28	0.02	0	0.8	0	24	124	15	54	125	4	2.8	1.5
изюм	0.01	0.01	0	0.1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	15.5	0.1	1	64	188	137	16	102	0	11.6	2.3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.32	0.16	52.6	0.9	1.0	574	421	168	76.0	243	4.0	63.9	3.9

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), пшено после промывания ошпаривают.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-8к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		210	8.9	11.5	43.4	312.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.15	77.5	1.0	0.0	455	427	143	67.0	198	3.0	51.6	3.1

Номер рецептуры: 54-8к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная	61.9	61.9	6.98	1.58	39.04	198.3
курага	13.2	12.4	0.61	0.03	5.75	25.7
молоко 3.2% м.д.ж	128.8	128.8	3.39	3.63	5.51	68.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	64.4	64.4	0	0	0	0
Выход:		260	11.1	14.2	53.8	387.3

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.28	0.02	0	0.8	0	24	124	15	54	125	4	2.8	1.5
курага	0.01	0.02	43.3	0.3	0	2	213	17	11	16	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	15.5	0.1	1	64	188	137	16	102	0	11.6	2.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.32	0.17	95.9	1.2	1.0	562	528	176	82.0	245	4.0	63.9	3.9

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;**Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		200	8.3	12.6	36.8	294.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.20	0.14	42.0	0.5	0.0	454	294	140	63.0	238	2.0	49.0	15

Номер рецептуры: 54-9к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	62.5	62.5	6.99	3.19	37.2	205.5
молоко 3.2% м.д.ж	125	125	3.29	3.52	5.35	66.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.5	12.5	0.07	9.07	0.1	82.4
сахар-песок	3.8	3.8	0	0	3.41	13.6
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	75	75	0	0	0	0
Выход:		250	10.4	15.8	46.1	367.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.22	0.06	0	0.6	0	28	183	35	63	196	2	0	16
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	15	0.1	1	63	183	133	15	99	0	11.2	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.5	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.19	52.5	0.7	1.0	568	369	175	79.0	297	2.0	61.2	18

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-10к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		210	8.5	12.6	43.3	320.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.21	0.15	42.0	0.6	0.0	466	380	147	67.0	249	2.0	49.0	15

Номер рецептуры: 54-10к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	61.9	61.9	6.92	3.16	36.84	203.5
изюм	12.6	12.4	0.21	0	7.99	32.8
молоко 3.2% м.д.ж	123.8	123.8	3.26	3.49	5.3	65.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	74.3	74.3	0	0	0	0
Выход:		260	10.5	15.6	53.6	397.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.22	0.05	0	0.5	0	28	181	35	62	194	2	0	16
изюм	0.01	0.01	0	0.1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	14.9	0.1	0	62	181	132	15	98	0	11.1	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.26	0.19	52.0	0.7	0.0	576	471	183	83.0	308	2.0	60.6	18

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-11к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		210	8.8	12.7	41.5	315.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.21	0.16	77.0	0.8	0.0	456	466	154	72.0	251	2.0	49.0	15

Номер рецептуры: 54-11к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	61.9	61.9	6.92	3.16	36.84	203.5
курага	13.2	12.4	0.61	0.03	5.75	25.7
молоко 3.2% м.д.ж	123.8	123.8	3.26	3.49	5.3	65.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	74.3	74.3	0	0	0	0
Выход:		260	10.9	15.7	51.4	389.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.22	0.05	0	0.5	0	28	181	35	62	194	2	0	16
курага	0.01	0.02	43.3	0.3	0	2	213	17	11	16	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	14.9	0.1	0	62	181	132	15	98	0	11.1	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.26	0.20	95.3	1.0	0.0	564	578	191	89.0	310	2.0	60.6	18

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;

Номер рецептуры: 54-12к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
клюква	10.7	10	0.05	0.02	0.34	1.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		210	8.3	12.7	37.2	295.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
клюква	0	0	0	0	1	0	12	1	1	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.20	0.14	42.0	0.6	1.0	454	306	141	64.0	239	2.0	49.0	15

Номер рецептуры: 54-12к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	61.9	61.9	6.92	3.16	36.84	203.5
клюква	13.2	12.4	0.06	0.02	0.42	2.1
молоко 3.2% м.д.ж	123.8	123.8	3.26	3.49	5.3	65.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	74.3	74.3	0	0	0	0
Выход:		260	10.3	15.7	46.0	366.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет, экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.22	0.05	0	0.5	0	28	181	35	62	194	2	0	16
клюква	0	0	0	0	1	0	15	2	2	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	14.9	0.1	0	62	181	132	15	98	0	11.1	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.18	52.0	0.7	1.0	562	380	176	80	295	2.0	60.6	18

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена клюква; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию каши и клюкве.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;

Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		200	8.7	10.6	40.0	289.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.13	0.15	42.7	0.7	0.0	434	157	119	14.0	206	3.0	49.5	33

Номер рецептуры: 54-13к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная Артек	62.5	62.5	7.34	0.39	40.84	196.2
молоко 3.2% м.д.ж	132.5	132.5	3.49	3.73	5.67	70.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.5	12.5	0.07	9.07	0.1	82.4
сахар-песок	3.8	3.8	0	0	3.41	13.6
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	67.5	67.5	0	0	0	0
Выход:		250	10.9	13.2	50.0	362.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.14	0.05	0	0.7	0	0	0	0	0	150	4	0	39
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.14	15.9	0.1	1	66	193	141	16	105	0	11.9	2.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.5	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.17	0.19	53.4	0.8	1.0	543	196	148	17.0	257	4.0	61.9	41

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;**Номер рецептуры: 54-14к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		210	8.9	10.6	46.5	316.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет, экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.1	0.2	42.7	0.7	0.0	446	243	126	18.0	217	3.0	49.5	33

Номер рецептуры: 54-14к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	61.9	61.9	7.27	0.38	40.45	194.3
изюм	12.6	12.4	0.21	0	7.99	32.8
молоко 3.2% м.д.ж	131.2	131.2	3.45	3.7	5.61	69.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	66.9	66.9	0	0	0	0
Выход:		260	11.0	13.1	57.5	391.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет, экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.13	0.05	0	0.7	0	0	0	0	0	149	4	0	39
изюм	0.01	0.01	0	0.1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.14	15.8	0.1	1	66	192	140	16	104	0	11.8	2.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.17	0.20	52.9	0.9	1.0	552	301	156	22	269	4.0	61.3	41

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-15к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		210	9.2	10.6	44.6	310.7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.14	0.17	77.7	0.9	0.0	436	329	133	23.0	219	3.0	49.5	33

Номер рецептуры: 54-15к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная Артек	61.9	61.9	7.27	0.38	40.45	194.3
курага	13.2	12.4	0.61	0.03	5.75	25.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.4	12.4	0.07	8.99	0.1	81.6
молоко 3.2% м.д.ж	131.2	131.2	3.45	3.7	5.61	69.5
сахар-песок	3.7	3.7	0	0	3.37	13.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	66.9	66.9	0	0	0	0
Выход:		260	11.4	13.1	55.3	384.6

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.13	0.05	0	0.7	0	0	0	0	0	149	4	0	39
курага	0.01	0.02	43.3	0.3	0	2	213	17	11	16	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.1	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.14	15.8	0.1	1	66	192	140	16	104	0	11.8	2.3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49.5	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.17	0.21	96.2	1.1	1.0	540	408	164	28	271	4.0	61.3	41

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША "ДРУЖБА";

Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	15	15	0.99	0.08	10.55	46.9
крупа пшеничная	11	11	1.24	0.28	6.94	35.2
молоко 3.2% м.д.ж	102	102	2.68	2.87	4.36	54
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	70	70	0	0	0	0
Выход:		200	4.9	6.9	24.6	179.9

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0	0.2	0	4	8	3	3	13	0	0	2
крупа пшеничная	0.05	0	0	0.1	0	4	22	3	10	22	1	0.5	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.2	0.1	0	51	149	109	12	81	0	9.2	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.11	27.2	0.4	0.0	437	180	120	26.0	117	1.0	49.7	4.1

Номер рецептуры: 54-16к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	18.8	18.8	1.23	0.1	13.19	58.6
крупа пшеничная	13.8	13.8	1.55	0.35	8.67	44
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.2	6.2	0.04	4.54	0.05	41.2
молоко 3.2% м.д.ж	127.5	127.5	3.36	3.59	5.45	67.5
сахар-песок	3.8	3.8	0	0	3.41	13.6
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	87.5	87.5	0	0	0	0
Выход:		250	6.2	8.6	30.8	224.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0.01	0	0.2	0	5	10	4	3	16	0	0	2.5
крупа пшеничная	0.06	0	0	0.2	0	5	28	3	12	28	1	0.6	0.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18.8	0	0	5	1	1	0	1	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.13	15.3	0.1	1	64	186	136	16	101	0	11.5	2.2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.10	0.14	34.1	0.5	1.0	547	225	149	32.0	146	1.0	62.1	5.1

Технология приготовления:

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), пшено после промывания ошпаривают.

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности.

Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ;

Номер рецептуры: 54-17к-2020 (от 7 до 11 лет)

54-17к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	80	80	9.48	1.83	49.5	252.4
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	28.0	28.8	86.8	718.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.31	0.13	0	2.7	0	0	134	49	68	207	6	0	4
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.46	0.86	114	3.3	3.0	731	1158	800	154	763	7.0	103	16

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-18к-2020 (от 7 до 11 лет)

54-18к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	80	80	5.26	0.42	56.27	250
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	23.7	27.4	93.6	715.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.05	0.03	0	1	0	21	43	17	15	68	1	0	11
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.20	0.76	114	1.6	3.0	752	1067	768	101	624	2.0	103	23

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-19к-2020 (от 7 до 11 лет)

54-19к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия выс. сорта	80	80	7.82	0.63	54.75	256
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	26.3	27.6	92.0	721.9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.1	0.05	0	0.8	0	0	8	87	11	61	1	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.78	114	1.3	3.0	731	1032	838	97.0	617	2.0	103	12

Технология приготовления:

Макаронные варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ;

Номер рецептуры: 54-20к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	38	38	4.5	0.87	23.51	119.9
молоко 3.2% м.д.ж	96	96	2.53	2.7	4.11	50.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4	4	0.02	2.9	0.03	26.4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	64	64	0	0	0	0
Выход:		200	7.1	6.5	27.7	197.2

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.15	0.06	0	1.3	0	0	63	23	32	99	3	0	1.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	11.5	0.1	0	48	140	102	12	76	0	8.6	1.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.17	0.16	23.5	1.4	0.0	425	204	130	45.0	176	3.0	48.6	3.6

Номер рецептуры: 54-20к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	47.5	47.5	5.63	1.09	29.39	149.9
молоко 3.2% м.д.ж	120	120	3.16	3.38	5.13	63.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
вода	80	80	0	0	0	0
Выход:		250	8.8	8.1	34.6	246.4

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.18	0.08	0	1.6	0	0	79	29	40	123	3	0	2.4
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.12	14.4	0.1	0	60	175	128	15	95	0	10.8	2.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.21	0.20	29.4	1.7	0.0	532	255	163	56.0	219	3.0	60.8	4.5

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

3.4 ГАРНИРЫ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	51.0	51.0	4.99	0.4	34.9	163.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	306.0	306.0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	5.0	5.3	35.0	208.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.06	0.03	0	0.5	0	0	5	56	7	39	1	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.06	0.03	20	0.5	0.0	192	7.0	59	7.0	40	1.0	20.0	0.1

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	68	68	6.65	0.54	46.53	217.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9.1	9.1	0.05	6.58	0.07	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
вода	408	408	0	0	0	0
Выход:		200	6.7	7.1	46.6	277.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.08	0.04	0	0.7	0	0	7	74	9	51	1	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.04	27	0.7	0.0	256	9.0	79	10	52	1.0	26.7	0.1

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;
Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	36.8	36.8	3.6	0.29	25.18	117.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9	9	0.05	6.53	0.07	59.3
морковь	23.7	21	0.26	0.02	1.34	6.5
томат-пюре	9	9	0.3	0	0.97	5.1
горошек зеленый консерв.	9.4	8.3	0.24	0.01	0.54	3.2
укроп	0.9	0.8	0.02	0	0.03	0.2
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	220.5	220.5	0	0	0	0
Выход:		150	4.5	6.9	28.1	192.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.05	0.02	0	0.4	0	0	4	40	5	28	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
морковь	0.01	0.01	46	0.2	0	4	42	9	7	10	0	1.1	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	14	0	2	0	5	0	0	0.1
горошек зеленый консерв.	0.01	0	0	0.1	0	30	11	1	2	4	0	0	0.1
укроп	0	0	0	0	0	0	3	2	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.03	73	0.6	1.0	242	62	58	14	49	0.0	21.1	0.3

Номер рецептуры: 54-2г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	49.1	49.1	4.8	0.39	33.58	157
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12	12	0.07	8.71	0.1	79.1
горошек зеленый консерв.	12.5	11.1	0.32	0.02	0.72	4.3
томат-пюре	12	12	0.41	0	1.29	6.8
морковь	31.6	28	0.34	0.02	1.78	8.7
укроп	1.2	1.1	0.03	0	0.04	0.3
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
вода	294	294	0	0	0	0
Выход:		200	6.0	9.1	37.5	256.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.06	0.03	0	0.5	0	0	5	54	7	37	1	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	36	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
горошек зеленый консерв.	0.01	0	0	0.1	0	40	15	2	2	5	0	0	0.1
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	18	0	2	0	7	0	0	0.1
морковь	0.01	0.02	62	0.2	1	6	56	13	9	13	0	1.4	0
укроп	0	0	0	0	0	0	4	2	1	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.05	98	0.8	2.0	322	83.0	78	20	65	1.0	28.1	0.3

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-юре 5-7 минут.

Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до температуры 90 градусов Цельсия, блюдо готово к раздаче.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга; консистенция: не допускается переваривание и недоваривание макаронных изделий, овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах соответствует наименованию блюда.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-Зг-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	44.6	44.6	4.36	0.35	30.52	142.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.8	3.8	0.02	2.76	0.03	25
сыр российский	15.6	15	3.3	3.96	0	48.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	98.2	98.2	0	0	0	0
Выход:		150	7.7	7.1	30.6	216.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.05	0.03	0	0.4	0	0	4	49	6	34	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	11	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
сыр российский	0	0.04	23	0	0	150	17	132	6	71	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.07	35	0.5	0.0	340	22	184	12	106	0.0	20.0	0.0

Номер рецептуры: 54-Зг-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	59.5	59.5	5.81	0.47	40.69	190.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.1	5.1	0.03	3.68	0.04	33.4
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
сыр российский	20.8	20	4.4	5.28	0	65.1
вода	130.9	130.9	0	0	0	0
Выход:		150	10.2	9.4	40.7	288.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.07	0.04	0	0.6	0	0	6	65	8	45	1	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
сыр российский	0.01	0.05	31	0.1	0	200	23	176	8	95	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.09	46	0.6	0.0	453	30	245	17	141	1.0	26.7	0.0

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла и сыра.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	69	69	8.17	1.58	42.7	217.7
вода	102	102	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	8.2	6.5	42.8	262.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.26	0.11	0	2.3	0	0	115	43	59	179	5	0	3.5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.3	0.1	20	2.3	0.0	192	117	46	59	180	5.0	20.0	3.6

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	136	136	0	0	0	0
крупа гречневая ядрица	92	92	10.9	2.1	56.93	290.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9.1	9.1	0.05	6.58	0.07	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	11.0	8.7	57.0	349.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа гречневая ядрица	0.35	0.15	0	3.1	0	0	154	57	78	239	6	0	4.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.35	0.15	27	3.1	0.0	256	156	62	79	240	6.0	26.7	4.7

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая.

Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах: соответствует наименованию блюда.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-5г-2020(от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа перловая	49.9	49.9	4.37	0.48	33.5	155.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	120	120	0	0	0	0
Выход:		150	4.4	5.9	33.6	205.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0.04	0.02	0	0.8	0	0	86	17	41	140	1	0	17
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0	2	0	0	0	15	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.04	0.02	23	0.8	0.0	146	88	20	41	141	1.0	15.0	17

Номер рецептуры: 54-5г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	160	160	0	0	0	0
крупа перловая	66.6	66.6	5.82	0.64	44.67	207.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	5.9	7.9	44.8	273.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа перловая	0.06	0.03	0	1.1	0	0	115	22	54	187	2	0	22
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.06	0.03	30	1.1	0.0	194	117	26	54	189	2.0	20.0	22

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

РИС ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-6г -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	54	54	3.55	0.29	37.99	168.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	324	324	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	3.6	5.2	38.1	213.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	14	29	11	10	46	1	0	7.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.0	0.0	20	0.7	0.0	206	31	14	10	47	1.0	20.0	7.3

Номер рецептуры: 54-6г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	432	432	0	0	0	0
крупа рисовая	72	72	4.74	0.38	50.65	225
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9.1	9.1	0.05	6.58	0.07	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	4.8	7.0	50.7	284.7

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0.04	0.02	0	0.9	0	19	39	15	13	61	1	0	9.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.04	0.02	27	0.9	0.0	275	41	20	14	62	1.0	26.7	9.7

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ;

Номер рецептуры: 54-7г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	51.8	51.8	3.41	0.27	36.44	161.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	263.9	263.9	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	3.5	5.2	36.5	206.6

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	13	28	11	9	44	1	0	6.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.03	0.02	20	0.7	0.0	205	30	14	9.0	45	1.0	20.0	7.0

Номер рецептуры: 54-7г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	351.9	351.9	0	0	0	0
крупа рисовая	69.1	69.1	4.54	0.36	48.58	215.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9.1	9.1	0.05	6.58	0.07	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	4.6	6.9	48.7	275.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0.04	0.02	0	0.9	0	18	37	15	13	58	1	0	9.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.04	0.02	27	0.9	0.0	274	39	20	14	59	1.0	26.7	9.3

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин. Затем взрыхляют поварской иглой.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ;

Номер рецептуры: 54-8г -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	178	157.5	2.66	0	7.74	41.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	204.8	204.8	0	0	0	0
морковь	6.8	6	0.07	0.01	0.38	1.9
петрушка (зелень)	3.4	3	0.1	0	0.22	1.3
лук репчатый	10.2	9	0.14	0	0.78	3.7
томат-пюре	12	12	0.41	0	1.29	6.8
мука пшеничная высший сорт	1.8	1.8	0.17	0.01	1.22	5.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
сахар-песок	4.5	4.5	0	0	4.09	16.3
Выход:		150	3.6	5.0	15.8	122.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.07	0.06	93	0.5	32	20	291	67	22	42	1	4.7	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0	13	0.1	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
петрушка (зелень)	0	0	17	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	2	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	18	0	2	0	7	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.1	0.1	143	0.7	35	235	333	83	27	61	1.0	25.4	0.7

Номер рецептуры: 54-8г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	273.1	273.1	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9.1	9.1	0.05	6.58	0.07	59.7
мука пшеничная высший сорт	2.4	2.4	0.23	0.02	1.62	7.6
томат-пюре	16	16	0.54	0	1.72	9
капуста белокочанная	237.3	210	3.55	0	10.32	55.5
лук репчатый	13.6	12	0.19	0	1.04	4.9
морковь	9	8	0.1	0.01	0.51	2.5
петрушка (зелень)	4.5	4	0.14	0	0.29	1.7
сахар-песок	6	6	0	0	5.45	21.8
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	4.8	6.6	21.0	162.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
томат-пюре	0.01	0	0	0.1	2	24	0	3	0	10	0	0	0.1
капуста белокочанная	0.09	0.08	123	0.7	42	27	389	89	29	57	2	6.3	0.6
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
морковь	0	0	18	0.1	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
петрушка (зелень)	0	0	23	0	2	3	14	9	3	3	0	0.2	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.10	0.08	191	0.9	46	314	445	113	37	83	2.0	34.0	1.0

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно блиншированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус: кисло-сладкий; запах: присущий входящим в состав продуктам.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;

Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	37.5	30.0	0.51	0	1.47	7.9
картофель	65.3	48.0	0.9	0.04	8.6	38.4
масло подсолнечное рафинир	4.0	4.0	0	3.52	0	31.6
репа	30.0	24.0	0.34	0	1.29	6.5
морковь	30.0	24.0	0.29	0.02	1.53	7.5
лук репчатый	15.0	12.0	0.19	0	1.04	4.9
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	1.1	1.1	0.11	0.01	0.76	3.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.1	1.1	0.01	0.82	0.01	7.4
вода	24.6	24.6	0	0	0	0
сметана 15.0%	22.5	22.5	0.55	2.97	0.74	31.9
Выход:		150	2.9	7.4	15.4	139.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.01	0.01	18	0.1	6	4	56	13	4	8	0	0.9	0.1
картофель	0.04	0.02	0	0.4	4	13	273	4	10	24	0	2.4	0.1
масло подсолнечное рафинир	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
репа	0.01	0.01	2.5	0.2	2	14	57	10	4	7	0	0.1	0.1
морковь	0.01	0.01	53	0.2	0	5	48	11	8	11	0	1.2	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	191	0	2	0	0	0	20.4	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0.02	14	0.1	0	9	26	17	2	12	0	0	0.1
Выход:	0.07	0.07	91	0.9	12	239	482	60	29	69	0.0	25.4	0.6

Номер рецептуры: 54-9г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	32.8	32.8	0	0	0	0
картофель	87.0	64.0	1.2	0.06	11.47	51.2
масло подсолнечное рафинир.	5.3	5.3	0	4.69	0	42.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.5	1.5	0.01	1.09	0.01	9.9
мука пшеничная высший сорт	1.5	1.5	0.15	0.01	1.02	4.8
капуста белокочанная	50.0	40.0	0.68	0	1.97	10.6
лук репчатый	20.0	16.0	0.26	0	1.38	6.6
морковь	40.0	32.0	0.39	0.03	2.04	10
репа	40.0	32.0	0.45	0	1.72	8.7
сметана 15.0%	30.0	30.0	0.73	3.96	0.98	42.5
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	3.9	9.8	20.6	186.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
картофель	0.06	0.03	0	0.5	5	18	364	6	13	32	1	3.2	0.2
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	4.5	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
капуста белокочанная	0.02	0.02	24	0.1	8	5	74	17	6	11	0	1.2	0.1
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
морковь	0.01	0.02	70	0.3	1	7	64	14	11	15	0	1.6	0
репа	0.01	0.01	3.3	0.2	3	19	76	14	5	9	0	0.1	0.2
сметана 15.0%	0.01	0.02	19	0.1	0	12	35	23	2	16	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	254	0	3	1	0	0	27.2	0
Выход:	0.12	0.10	121	1.2	18	319	643	81	40	92	1.0	33.8	0.8

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шапками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом из расчета 45 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-1соус-2020) и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

Номер рецептуры: 54-10г -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	181.6	133.5	2.51	0.12	23.93	106.8
молоко 3.2% м.д.ж	45.0	45.0	1.18	1.27	1.92	23.8
масло подсолнечное рафинир.	5	5	0	3.96	0	35.6
мука пшеничная высший сорт	7.5	7.5	0.73	0.06	5.06	23.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	4.4	5.4	30.9	189.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.12	0.05	0	1	11	37	758	12	27	67	1	6.7	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	5.4	0	0	23	66	48	5	36	0	4	0.8
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	9	1	1	6	0	0.1	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.14	0.10	5.4	1.1	11	248	833	63	33	109	1.0	30.8	1.5

Но

номер рецептуры: 54-10г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	242.1	178.0	3.35	0.16	31.91	142.4
масло подсолнечное рафинир.	6.0	6.0	0	5.27	0	47.5
молоко 3.2% м.д.ж	60.0	60.0	1.58	1.69	2.57	31.8
мука пшеничная высший сорт	10.0	10.0	0.97	0.08	6.75	31.6
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	5.9	7.2	41.2	253.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.15	0.07	0	1.3	14	50	1011	16	36	90	1	8.9	0.4
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	7.2	0.1	0	30	88	64	7	48	0	5.4	1.1
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.01	0	0.1	0	1	12	2	1	7	0	0.1	0.5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.17	0.14	7.2	1.4	14	330	1111	85	45	145	1.0	41.1	2.0

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную мучную на растительном масле пассеровку, и, помешивая, доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки картофеля должна сохраниться; консистенция - рыхлая, картофель частично разварен; вкус и запах - отварного картофеля и кипяченого молока.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	171.4	126.0	2.37	0.11	22.59	100.8
молоко 3.2% м.д.ж	24.0	24.0	0.63	0.68	1.03	12.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	3.0	5.7	23.7	158.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.11	0.05	0	0.9	10	35	716	11	25	64	1	6.3	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.02	2.9	0	0	12	35	26	3	19	0	2.2	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.12	0.07	23	0.9	10	239	753	40	28	84	1.0	28.5	0.8

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	228.5	168.0	3.16	0.15	30.12	134.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9.1	9.1	0.05	6.58	0.07	59.7
молоко 3.2% м.д.ж	32.0	32.0	0.84	0.9	1.37	17
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	4.1	7.6	31.6	211.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.15	0.07	0	1.2	13	47	954	15	34	85	1	8.4	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.8	0	0	16	47	34	4	25	0	2.9	0.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.16	0.10	31	1.3	13	319	1003	54	39	111	1.0	38.0	1.1

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус, запах: соответствует наименованию блюда.

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Номер рецептуры: 54-12г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	58.5	58.5	6.6	1.49	36.89	187.4
вода	103.5	103.5	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.44	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	6.6	6.9	37.0	236.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.26	0.02	0	0.7	0	23	118	14	51	119	4	2.6	1.4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.26	0.02	23	0.7	0.0	216	120	17	51	120	4.0	22.6	1.5

Номер рецептуры: 54-12г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	138	138	0	0	0	0
крупа пшеничная	78	78	8.8	1.99	49.19	249.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	8.9	9.3	49.3	315.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная	0.35	0.02	0	1	0	30	157	19	69	158	5	3.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.35	0.02	30	1.0	0.0	286	159	24	70	160	5.0	30.2	2.0

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ

Номер рецептуры: 54-13г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
фасоль	72.8	72.8	15.26	1.09	36.11	215.3
вода	180	180	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
петрушка (зелень)	3.4	3	0.1	0	0.22	1.3
Выход:		150	15.4	1.1	36.3	216.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0.26	0.1	0	1.2	0	29	801	96	65	343	8	0	16
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
петрушка (зелень)	0	0	17	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
Выход:	0.26	0.10	17	1.2	2.0	218	811	104	67	345	8.0	20.1	16

Номер рецептуры: 54-13г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	240	240	0	0	0	0
фасоль	97.1	97.1	20.35	1.45	48.14	287
петрушка (зелень)	4.5	4	0.14	0	0.29	1.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	20.5	1.5	48.4	288.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
фасоль	0.35	0.14	0	1.6	0	39	1068	128	87	457	10	0	21
петрушка (зелень)	0	0	23	0	2	3	14	9	3	3	0	0.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.35	0.14	23	1.7	2.0	291	1082	140	91	460	10	26.9	21

Технология приготовления:

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

Характеристика блюда на выходе: масса однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.

МАКАРОНЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 54-18г-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия безглютенов.	52	52	1.76	0.18	9.82	48
масло подсолнечное рафинир.	5	5	0	4.4	0	39.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	309	309	0	0	0	0
Выход:		150	1.8	4.6	9.8	87.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия безглютен.	0.02	0.01	0	0.4	0	92	13	3	3	11	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.01	0	0.4	0.0	279	13	5.0	3.0	11	0.0	20.0	0.0

Номер рецептуры: 54-18г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	412	412	0	0	0	0
макаронные изделия безглютен.	69.3	69.3	2.35	0.24	13.1	64
масло подсолнечное рафинированное	6.7	6.7	0	5.86	0	52.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	2.4	6.1	13.1	116.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
макаронные изделия безглютен.	0.03	0.01	0	0.5	0	123	17	4	4	14	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.03	0.01	0.0	0.5	0.0	372	17	7.0	5.0	14	0.0	26.7	0.0

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом масла.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ

Номер рецептуры: 54-19г-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	192.5	154	2.61	0	7.57	40.7
лук репчатый	10	8	0.13	0	0.69	3.3
морковь	12.5	10	0.12	0.01	0.64	3.1
томат	10	8	0.05	0	0.31	1.4
масло подсолнечное рафинир.	30	30	0	26.37	0	237.4
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	150	150	0	0	0	0
Выход:		150	2.9	26.4	9.2	285.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.07	0.06	91	0.5	31	20	285	65	21	42	1	4.6	0.4
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	14	2	1	4	0	0.2	0
морковь	0	0.01	22	0.1	0	2	20	4	3	5	0	0.5	0
томат	0	0	6.4	0	1	3	23	1	1	2	0	0.2	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.07	119	0.6	32	213	342	74	26	54	1.0	25.5	0.4

Номер рецептуры: 54-19г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	200	200	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	40	40	0	35.16	0	316.5
капуста белокочанная	256.7	205.3	3.47	0	10.09	54.3
лук репчатый	13.3	10.7	0.17	0	0.92	4.4
морковь	16.7	13.3	0.16	0.01	0.85	4.2
томат	13.3	10.7	0.06	0	0.41	1.9
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	3.9	35.2	12.3	381.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
капуста белокочанная	0.09	0.08	121	0.7	41	27	380	87	29	55	2	6.2	0.5
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0
морковь	0.01	0.01	29	0.1	0	3	27	6	4	6	0	0.7	0
томат	0	0	8.5	0.1	1	4	31	1	2	2	0	0.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
Выход:	0.10	0.09	159	0.8	42	285	457	100	37	69	2.0	34.1	0.5

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут, вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растительное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус, запах: присущий входящим в состав продуктам.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ

Номер рецептуры: 54-20г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	81.6	60	1.13	0.05	10.76	48
молоко 3.2% м.д.ж	30	30	0.79	0.84	1.28	15.9
брокколи	60	48	1.26	0.17	0	6.6
перец зеленый	45	36	0.44	0	1.54	7.9
яйцо куриное	33	30	3.58	3.04	0.19	42.4
сыр российский	10.9	10.5	2.31	2.77	0	34.2
микрорзелень (проростки) люцерны	7.5	6	0.23	0.04	0.11	1.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	9.7	6.9	13.9	156.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.05	0.02	0	0.4	5	17	341	5	12	30	0	3	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.6	0	0	15	44	32	4	24	0	2.7	0.5
брокколи	0.02	0.04	0	0.3	17	16	152	20	9	0	0	7.2	1.1
перец зеленый	0.02	0.03	3.9	0.2	22	3	50	2	3	8	0	90	0
яйцо куриное	0.02	0.11	45	0.1	0	40	42	15	3	50	1	6	8.1
сыр российский	0	0.03	16	0	0	105	12	92	4	50	0	0	0
микрорзелень (проростки) люцерны	0	0.01	5.6	0	0	0	5	2	1	4	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.1	0.3	74	1.0	44	383	646	170	36	166	1.0	129	9.8

Номер рецептуры: 54-20г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	108.8	80	1.5	0.07	14.34	64
молоко 3.2% м.д.ж	40	40	1.05	1.13	1.71	21.2
брокколи	80	64	1.68	0.23	0	8.8
микрорзелень (проростки) люцерны	10	8	0.3	0.05	0.15	2.2
перец зеленый	60	48	0.59	0	2.05	10.6
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
сыр российский	14.6	14	3.08	3.7	0	45.6
яйцо куриное	44	40	4.78	4.05	0.25	56.6
Выход:		200	13.0	9.2	18.5	209.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.07	0.03	0	0.6	6	22	454	7	16	40	1	4	0.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.04	4.8	0	0	20	58	43	5	32	0	3.6	0.7
брокколи	0.03	0.06	0	0.3	23	21	202	26	12	0	0	9.6	1.4
микрорезель (проростки) люцерн	0	0.01	7.4	0	0	0	6	2	2	5	0	0	0
перец зеленый	0.02	0.04	5.2	0.2	29	3	67	3	4	10	0	120	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
сыр российский	0	0.03	22	0	0	140	16	123	6	66	0	0	0
яйцо куриное	0.02	0.14	60	0.1	0	54	56	19	4	67	1	8	11
Выход:	0.15	0.35	99	1.3	58	509	859	226	50	220	2.0	172	13

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают на кубики 5-7 мм.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут.

Обработанную капусту шинкуют на кубики размером 2-3 мм.

Перец перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуриллагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают кубиками 5-7 мм.

Обработанные овощи запекают на смазанном масле противне при 180 С.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко, соль и проростки, перемешивают и взбивают до образования пены.

На противень, предварительно смазанный маслом, вливают смесь и добавляют остывшие овощи.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром. Запекают при температуре 160 С в течение 12 минут. Дать остыть не менее 10 мин.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, без трещин; консистенция – мягкая, сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с овощами.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

Номер рецептуры: 54-21г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа манная	15	15	1.59	0.09	10.01	47.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
молоко 3.2% м.д.ж	30	30	0.79	0.84	1.28	15.9
мука пшеничная высший сорт	12	12	1.16	0.1	8.1	37.9
капуста белокочанная	200	160	2.71	0	7.86	42.3
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
яйцо куриное	22	20	2.39	2.02	0.13	28.3
Выход:		150	8.7	6.7	27.4	204.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа манная	0.02	0.01	0	0.1	0	3	18	3	4	11	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.6	0	0	15	44	32	4	24	0	2.7	0.5
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.01	0	0.1	0	1	15	2	2	9	0	0.2	0.6
капуста белокочанная	0.07	0.06	94	0.5	32	21	296	68	22	43	1	4.8	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
яйцо куриное	0.01	0.07	30	0	0	27	28	10	2	33	0	4	5.4
Выход:	0.12	0.18	143	0.8	32	258	402	118	34	121	1.0	31.7	6.9

Номер рецептуры: 54-21г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа манная	20	20	2.12	0.12	13.34	63
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.7	6.7	0.04	4.84	0.05	43.9
молоко 3.2% м.д.ж	40	40	1.05	1.13	1.71	21.2
мука пшеничная высший сорт	16	16	1.55	0.13	10.8	50.6
капуста белокочанная	266.7	213.3	3.61	0	10.48	56.4
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
яйцо куриное	29.3	26.7	3.18	2.7	0.17	37.7
Выход:		200	11.6	8.9	36.6	272.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа манная	0.02	0.01	0	0.2	0	4	24	4	5	15	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.04	4.8	0	0	20	58	43	5	32	0	3.6	0.7
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.2	0	2	20	3	2	12	0	0.2	0.8
капуста белокочанная	0.09	0.09	125	0.7	43	28	395	90	30	58	2	6.4	0.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26.7	0
яйцо куриное	0.01	0.09	40	0	0	36	37	13	3	45	1	5.3	7.2
Выход:	0.15	0.24	190	1.1	43	344	536	157	46	163	3.0	42.2	9.4

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, мелко рубят или нарезают тонкой соломкой, припускают в молоке с маслом до полуготовности, затем всыпают манную крупу и варят, помешивая 10 минут, охлаждают до 40-50 градусов.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с капустой, добавляют соль, вымешивают и дозируют котлеты по 2 шт. на порцию (по 75 г.), панируют в муке и формуют.

Готовые полуфабрикаты запекают до готовности в жарочном шкафу (или пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия в течение 10 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная с румяной корочкой; консистенция- пышная; цвет, вкус, запах: соответствует наименованию блюда.

3.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-1о-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	101.5	92.3	11.02	9.34	0.59	130.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	11.5	11.5	0.07	8.37	0.09	76
молоко 3.2% м.д.ж	57.7	57.7	1.52	1.62	2.47	30.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	12.61	19.33	3.15	237.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.05	0.32	138	0.2	0	124	129	45	10	154	2	19	24.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	34.6	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	6.92	0.1	0	29	84	61	7	46	0	5.2	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	174	0	2	0	0	0	19	0
Выход:	0.06	0.38	180	0.2	0	336	216	110	17	202	2	42	26

Номер рецептуры: 54-1о-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	135.4	123.1	14.69	12.46	0.78	174
масло сливочное 82.5% м.д.ж	15.4	15.4	0.09	11.17	0.13	101.3
молоко 3.2% м.д.ж	76.9	76.9	2.02	2.17	3.29	40.8
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	16.8	25.8	4.2	316.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.06	0.43	185	0.2	0	165	172	60	13	206	3	25	33.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	46.1	0	0	11	4	3	0	3	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9.23	0.1	0	38	112	82	9	61	0	6.9	1.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	232	0	3	1	0	0	25	0
Выход:	0.08	0.51	240	0.3	0	446	288	148	23	270	3	56	34.8

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (на конвектоме) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет - золотисто-желтый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;
Номер рецептуры: 54-2о-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	66	60	7.16	6.07	0.38	84.8
молоко 3.2% м.д.ж	60	60	1.58	1.69	2.57	31.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	33
горошек зеленый консервированный	32.8	29	0.85	0.05	1.87	11.3
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		150	9.62	11.44	4.86	160.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.03	0.21	90	0.1	0	80	84	29	6	100	1	12	16.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	7.2	0.1	0	30	88	64	7	48	0	5.4	1.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
горошек зеленый консервированный	0.02	0.01	0	0.2	1	104	39	4	5	13	0	0	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	149	0	2	0	0	0	16	0
Выход:	0.06	0.28	112	0.3	1	367	212	100	18	162	1	33	17.6

Номер рецептуры: 54-2о-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	88	80	9.55	8.1	0.51	113.1
молоко 3.2% м.д.ж	80	80	2.11	2.25	3.42	42.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.7	6.7	0.04	4.84	0.05	44
горошек зеленый консерв.	59.9	38.7	1.13	0.07	2.5	15.1
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	12.83	15.26	6.48	214.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.04	0.28	120	0.1	0	107	112	39	8	134	2	16	21.6
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9.6	0.1	0	40	117	85	10	63	0	7.2	1.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
горошек зеленый консерв.	0.03	0.02	0	0.2	2	139	52	5	7	18	0	0	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	198	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.09	0.38	150	0.4	2	489	283	132	25	216	2	44	23.5

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена, горошек распределен равномерно; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-30-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	85.2	77.4	9.24	7.84	0.49	109.5
морковь	43.7	38.7	0.47	0.03	2.47	12.1
молоко 3.2% м.д.ж	48.4	48.4	1.27	1.36	2.07	25.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9.7	9.7	0.05	7.02	0.08	63.8
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		150	11.03	16.25	5.11	211

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.04	0.27	116	0.1	0	104	108	37	8	129	2	16	20.9
морковь	0.02	0.02	85.2	0.3	1	8	77	17	13	19	0	1.9	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	5.81	0	0	24	71	52	6	38	0	4.4	0.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	29	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	146	0	2	0	0	0	16	0
Выход:	0.07	0.34	236	0.5	1	289	258	110	27	188	2	37	21.9

Номер рецептуры: 54-30-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	113.6	103.2	12.32	10.45	0.66	145.9
морковь	64.5	51.6	0.63	0.05	3.29	16.1
молоко 3.2% м.д.ж	64.5	64.5	1.7	1.82	2.76	34.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.9	12.9	0.07	9.37	0.11	85
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	14.72	21.69	6.82	281.2

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.05	0.36	155	0.2	0	138	145	50	11	172	2	21	27.9
морковь	0.02	0.03	114	0.4	1	11	103	23	17	25	1	2.6	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.07	7.74	0.1	0	32	94	69	8	51	0	5.8	1.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	38.7	0	0	10	3	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	195	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.08	0.46	315	0.6	1	386	345	146	36	250	3	50	29.1

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. В яичную массу добавляют морковь, перемешивают, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; на разрезе – оранжевый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-40-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	94.3	85.7	10.23	8.67	0.55	121.2
молоко 3.2% м.д.ж	53.6	53.6	1.41	1.51	2.29	28.4
сыр российский	34.5	33.2	7.31	8.77	0	108.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10.7	10.7	0.06	7.78	0.09	70.6
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		150	19.0	26.7	2.9	328.4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.04	0.3	129	0.1	0	115	120	41	9	143	2	17	23.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	6.43	0	0	27	78	57	7	42	0	4.8	0.9
сыр российский	0.01	0.08	51.8	0.1	0	332	39	292	14	157	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	32.2	0	0	8	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	160	0	2	0	0	0	17	0
Выход:	0.06	0.44	219	0.3	0.0	642	239	394	30	344	2.0	39	24.2

Номер рецептуры: 54-40-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	125.7	114.3	13.64	11.57	0.73	161.6
молоко 3.2% м.д.ж	71.4	71.4	1.88	2.01	3.06	37.8
сыр российский	46.1	44.3	9.74	11.69	0	144.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	14.3	14.3	0.08	10.37	0.12	94.2
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	25.3	35.6	3.9	437.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.06	0.4	171	0.2	0	153	160	55	12	191	2	23	30.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.07	8.57	0.1	0	36	104	76	9	57	0	6.4	1.3
сыр российский	0.01	0.11	69.1	0.1	0	443	51	390	18	210	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	42.9	0	0	11	3	3	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	213	0	2	0	0	0	23	0
Выход:	0.09	0.58	292	0.4	0.0	856	318	526	39	460	2.0	52	32.3

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;

Номер рецептуры: 54-50-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	84.4	67.5	1.59	0	3.01	18.4
микрорезель (проростки) кольраби	9.4	7.5	0.2	0	0.57	3.1
молоко 3.2% м.д.ж	60	60	1.58	1.69	2.57	31.8
яйцо куриное	66	60	7.16	6.07	0.38	84.8
масло подсолнечное рафинированное	3.8	3.8	0	3.34	0	30.1
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	10.5	11.1	6.5	168.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.05	0.05	0	0.3	19	7	142	15	10	30	1	2	0.4
микрорезель (проростки) кольраби	0.02	0.02	5.35	0.4	11	5	194	21	14	23	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	7.2	0.1	0	30	88	64	7	48	0	5.4	1.1
яйцо куриное	0.03	0.21	90	0.1	0	80	84	29	6	100	1	12	16.2
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.11	0.34	103	0.9	30	309	508	131	37	201	2.0	39	17.7

Номер рецептуры: 54-50-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	112.5	90	2.11	0	4.01	24.5
микрорезель (проростки) кольраби	12.5	10	0.26	0	0.76	4.1
молоко 3.2% м.д.ж	80	80	2.11	2.25	3.42	42.4
масло подсолнечное рафинированное	5.1	5.1	0	4.45	0	40.1
яйцо куриное	88	80	9.55	8.1	0.51	113.1
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	14.0	14.8	8.7	224.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.06	0.07	0	0.4	25	9	189	21	13	40	1	2.7	0.5
микрорезель (проростки) кольраби	0.03	0.03	7.14	0.5	14	7	259	28	18	30	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9.6	0.1	0	40	117	85	10	63	0	7.2	1.4
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0.04	0.28	120	0.1	0	107	112	39	8	134	2	16	21.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	27	0
Выход:	0.15	0.46	137	1.1	39	412	677	176	50	267	3.0	53	23.5

Технология приготовления:

Капусту цветную перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, выкладывают на противень и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при 160 градусах в течение 10 минут.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

В яичную массу добавляют проростки и смешивают, чтобы смесь стала однородной, затем добавляют запеченную цветную капусту и выливают на разогретый смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;

Номер рецептуры: 54-60-2020 (от 7 до 11 лет)

54-60-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	44	40	4.78	4.05	0.25	56.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.02	0.14	60.0	0	0.00	54.0	56	19.0	4.0	67.0	1.00	8.00	10.80

Технология приготовления:

Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - круглоовальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;

Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	139.5	139.5	21.9	11.05	3.81	202.3
яйцо куриное	4.4	4	0.47	0.4	0.03	5.6
крупа манная	9.7	9.7	1.03	0.06	6.45	30.5
сухари панировочные	5.2	5.2	0.65	0.24	3.18	17.5
сметана 15.0%	5.2	5.2	0.13	0.68	0.17	7.3
сахар-песок	9.7	9.7	0	0	8.79	35.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.2	5.2	0.03	3.76	0.04	34.1
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
ванилин	0.01	0.01	0	0	0	0
вода	36	36	0	0	0	0
Выход:		150	24.2	16.2	22.5	332.4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.04	0.3	41.9	0.5	0	57	156	201	28	267	0	13	36.8
яйцо куриное	0	0.01	5.96	0	0	5	6	2	0	7	0	0.8	1.1
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	2	12	2	3	7	0	0	0
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	38	10	8	2	7	0	0	1.1
сметана 15.0%	0	0	3.32	0	0	2	6	4	0	3	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15.5	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0	2	0	0	0	15	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.09	0.34	66.7	0.8	0.0	248	191	220	33	292	0.0	28	39.0

Номер рецептуры: 54-1т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	186	186	29.2	14.73	5.08	269.7
яйцо куриное	5.8	5.3	0.63	0.54	0.03	7.5
крупа манная	12.9	12.9	1.37	0.08	8.6	40.6
сухари панировочные	6.9	6.9	0.87	0.32	4.24	23.3
сметана 15.0%	6.9	6.9	0.17	0.91	0.23	9.8
сахар-песок	12.9	12.9	0	0	11.72	46.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.9	6.9	0.04	5.01	0.06	45.5
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0
вода	48	48	0	0	0	0
Выход:		200	32.3	21.6	30.0	443.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.05	0.4	55.8	0.6	0	76	208	268	37	356	1	17	49.1
яйцо куриное	0	0.02	7.95	0	0	7	7	3	1	9	0	1.1	1.4
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	3	15	2	3	9	0	0	0
сухари панировочные	0.05	0.02	0	0.4	0	51	14	11	3	10	0	0	1.5
сметана 15.0%	0	0.01	4.43	0	0	3	8	5	1	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20.7	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.11	0.46	88.9	1.1	0	332	254	292	45	389	1.0	38	52.1

Технология приготовления:

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; на разрезе – белый; вкус и запах творожный с ванилином.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-2т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	56	56	8.79	4.44	1.53	81.2
яйцо куриное	6.6	6	0.72	0.61	0.04	8.5
крупа манная	15	15	1.59	0.09	10.01	47.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
молоко 3.2% м.д.ж	23	23	0.61	0.65	0.98	12.2
морковь	117.5	94	1.15	0.08	5.99	29.3
сахар-песок	6	6	0	0	5.45	21.8
сметана 15.0%	4	4	0.1	0.52	0.13	5.6
сухари панировочные	4	4	0.5	0.19	2.44	13.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		150	13.5	12.0	26.6	268.6

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.02	0.12	16.8	0.2	0	23	63	81	11	107	0	5	14.8
яйцо куриное	0	0.02	9	0	0	8	8	3	1	10	0	1.2	1.6
крупа манная	0.02	0.01	0	0.1	0	3	18	3	4	11	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	22.5	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.76	0	0	12	34	25	3	18	0	2.1	0.4
морковь	0.04	0.05	207	0.8	2	20	188	42	31	45	1	4.7	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	2.55	0	0	2	5	3	0	2	0	0	0
сухари панировочные	0.03	0.01	0	0.2	0	29	8	6	1	6	0	0	0.9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0	2	0	0	0	15	0
Выход:	0.11	0.23	260	1.3	2.0	243	326	166	51	200	1.0	28	17.9

Номер рецептуры: 54-2т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	74.7	74.7	11.72	5.91	2.04	108.3
яйцо куриное	8.8	8	0.96	0.81	0.05	11.3
крупа манная	20	20	2.12	0.12	13.34	63
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
молоко 3.2% м.д.ж	30.7	30.7	0.81	0.86	1.31	16.2
морковь	156.7	125.3	1.53	0.11	7.98	39.1
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
сметана 15.0%	5.3	5.3	0.13	0.7	0.17	7.6
сухари панировочные	5.3	5.3	0.67	0.25	3.28	18
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	18.0	16.0	35.5	358.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.02	0.16	22.4	0.2	0	31	84	108	15	143	0	6.7	19.7
яйцо куриное	0	0.03	12	0	0	11	11	4	1	13	0	1.6	2.2
крупа манная	0.02	0.01	0	0.2	0	4	24	4	5	15	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.68	0	0	15	45	33	4	24	0	2.8	0.5
морковь	0.05	0.07	276	1	3	26	251	56	41	60	1	6.3	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	3.42	0	0	2	6	4	0	3	0	0	0
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	39	10	9	2	8	0	0	1.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	200	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.14	0.32	347	1.8	3.0	335	433	222	68	268	1.0	39	23.8

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают соломкой, припускают со сливочным маслом (1/3 общего количества) в молоке.

В конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль. Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 градусов Цельсия (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: поверхность ровная, имеет неглубокую корочку, консистенция: творог и морковь мягкие; цвет: корочка - золотистая, на разрезе - розовато-белая; вкус и запах входящих в состав продуктов.

СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ;
Номер рецептуры: 54-3т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	34.1	34.1	5.35	2.7	0.93	49.4
молоко 3.2% м.д.ж	20.5	20.5	0.54	0.58	0.87	10.8
яйцо куриное	15	13.6	1.63	1.38	0.09	19.3
крупа манная	6.8	6.8	0.72	0.04	4.55	21.5
морковь	119.3	95.5	1.17	0.08	6.08	29.7
сахар-песок	8.2	8.2	0	0	7.43	29.7
сметана 15.0%	5.5	5.5	0.13	0.72	0.18	7.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.1	4.1	0.02	2.97	0.03	26.9
сухари панировочные	5.5	5.5	0.69	0.25	3.35	18.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		150	10.3	8.7	23.5	213.4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.07	10.2	0.1	0	14	38	49	7	65	0	3.1	9
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.45	0	0	10	30	22	2	16	0	1.8	0.4
яйцо куриное	0.01	0.05	20.5	0	0	18	19	7	1	23	0	2.7	3.7
крупа манная	0.01	0	0	0.1	0	1	8	1	2	5	0	0	0
морковь	0.04	0.05	210	0.8	2	20	191	43	32	46	1	4.8	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	3.5	0	0	2	6	4	0	3	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12.3	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	40	11	9	2	8	0	0	1.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	154	0	2	0	0	0	17	0
Выход:	0.11	0.21	259	1.3	2.0	262	304	138	46	167	1.0	29	14.4

Номер рецептуры: 54-3т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	45.5	45.5	7.14	3.6	1.24	65.9
яйцо куриное	19.9	18.1	2.16	1.84	0.12	25.6
молоко 3.2% м.д.ж	27.3	27.3	0.72	0.77	1.17	14.5
крупа манная	9.1	9.1	0.96	0.06	6.05	28.5
морковь	159.2	127.3	1.56	0.11	8.11	39.7
сахар-песок	10.9	10.9	0	0	9.93	39.7
сметана 15.0%	7.3	7.3	0.18	0.97	0.24	10.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.5	5.5	0.03	3.97	0.04	36
сухари панировочные	7.3	7.3	0.92	0.34	4.5	24.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	13.7	11.7	31.4	285.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.1	13.6	0.2	0	19	51	66	9	87	0	4.1	12
яйцо куриное	0.01	0.06	27.2	0	0	24	25	9	2	30	0	3.6	4.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.28	0	0	14	40	29	3	22	0	2.5	0.5
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	2	11	2	2	7	0	0	0
морковь	0.06	0.07	280	1	3	27	255	57	42	61	1	6.4	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0.01	4.71	0	0	3	9	6	1	4	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16.4	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сухари панировочные	0.05	0.02	0	0.4	0	54	14	12	3	11	0	0	1.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	200	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.15	0.30	345	1.7	3.0	347	406	184	62	223	1.0	38	19.1

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, пропускают через овощепротирочную машину, припускают в молоке с маслом, в конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы), и готовят на пару 30-50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры - суфле легко отделяется от стенок емкости.

Перед отпуском суфле нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе: внешний вид: на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция: мягкая, сочная, нежная; цвет: золотисто-оранжевый; вкуси запах: запеченных моркови и творога.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ;

Номер рецептуры: 54-4т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	102	102	16.01	8.08	2.78	147.9
яблоко	39	34.5	0.13	0.12	3.08	13.9
яйцо куриное	16.5	15	1.79	1.52	0.1	21.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
сахар-песок	6	6	0	0	5.45	21.8
сухари панировочные	6	6	0.76	0.28	3.69	20.3
сметана 15.0%	6	6	0.15	0.79	0.2	8.5
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		150	18.9	15.2	15.4	273.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.03	0.22	30.6	0.3	0	42	114	147	20	195	0	9.2	26.9
яблоко	0.01	0.01	1.04	0.1	1	9	96	5	3	3	1	0.7	0.1
яйцо куриное	0.01	0.05	22.5	0	0	20	21	7	2	25	0	3	4.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	44	12	10	2	9	0	0	1.3
сметана 15.0%	0	0	3.85	0	0	2	7	5	0	3	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	0.09	0.30	76.0	0.8	1.0	233	251	176	27	236	1.0	25	32.5

Номер рецептуры: 54-4т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	136	136	21.35	10.77	3.71	197.2
яблоко	52	46	0.17	0.16	4.1	18.6
яйцо куриное	22	20	2.39	2.02	0.13	28.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
сухари панировочные	8	8	1.01	0.37	4.91	27
сметана 15.0%	8	8	0.2	1.06	0.26	11.3
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		200	25.2	20.2	20.5	364.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.04	0.29	40.8	0.4	0	56	152	196	27	260	0	12	35.9
яблоко	0.01	0.01	1.38	0.1	2	12	128	6	4	4	1	0.9	0.1
яйцо куриное	0.01	0.07	30	0	0	27	28	10	2	33	0	4	5.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	59	16	13	3	11	0	0	1.8
сметана 15.0%	0	0.01	5.14	0	0	3	9	6	1	4	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
Выход:	0.12	0.41	101	1.1	2.0	313	335	235	37	313	1.0	33	43.3

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков. Яичные желтки растирают с сахаром.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень,

смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность подрумянена, без трещин и подгорелых мест; консистенция - однородная, нежная; цвет на разрезе кремовый, корочка - золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-5т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	67.5	67.5	10.6	5.35	1.84	97.9
яйцо куриное	0.8	30	3.58	3.04	0.19	42.4
крупа манная	9	9	0.96	0.06	6	28.3
проростки пшеницы	7.5	7.5	0.88	0.05	4.9	23.5
масло подсолнечное рафинир.	3.8	3.8	0	3.3	0	29.7
сахар-песок	11.2	11.2	0	0	10.22	40.9
сметана 15.0%	45	45	1.1	5.94	1.47	63.8
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
изюм	10.7	10.5	0.18	0	6.77	27.8
вода	27	27	0	0	0	0
Выход:		150	17.3	17.7	31.4	354.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.02	0.15	20.3	0.2	0	28	76	97	14	129	0	6.1	17.8
яйцо куриное	0.02	0.11	45	0.1	0	40	42	15	3	50	1	6	8.1
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	2	11	2	2	7	0	0	0
проростки пшеницы	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	126	3	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.04	28.9	0.2	0	18	52	35	4	23	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	168	0	2	0	0	0	18	0
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	90	7	4	12	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.18	0.36	94.1	1.2	0.0	268	271	158	27	347	4.0	30	26.1

Номер рецептуры: 54-5т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	90	90	14.13	7.13	2.46	130.5
яйцо куриное	40	40	4.78	4.05	0.25	56.6
крупа манная	12	12	1.27	0.07	8	37.8
проростки пшеницы	10	10	1.17	0.06	6.53	31.4
масло подсолнечное рафинированное	5.1	5.1	0	4.45	0	40.1
сахар-песок	15.1	15.1	0	0	13.68	54.7
сметана 15.0%	60	60	1.47	7.92	1.97	85
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
изюм	15	14	0.24	0	9.03	37.1
вода	36	36	0	0	0	0
Выход:		200	23.1	23.7	41.9	473.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.03	0.19	27	0.3	0	37	101	130	18	172	0	8.1	23.8
яйцо куриное	0.02	0.14	60	0.1	0	54	56	19	4	67	1	8	10.8
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	3	14	2	3	9	0	0	0
проростки пшеницы	0.15	0.06	0	0.8	0	0	0	0	0	168	4	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.05	38.5	0.3	0	24	70	46	5	31	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	27	0
изюм	0.02	0.01	0	0.1	0	16	120	10	5	16	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.24	0.46	126	1.6	0.0	383	361	210	36	463	5.0	43	34.8

Технология приготовления:

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей, сырыми яйцами, сметаной, сахаром, солью и проростками пшеницы.

Массу взбивают до однородной кремовой текстуры.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Распаренный изюм всыпают в творожную массу, перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают и блюдо запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 160-180 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин, изюм распределен равномерно; консистенция - упругая; на разрезе – белый; вкус и запах творожный.

СЫРНИКИ;**Номер рецептуры: 54-6т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	45.3	45	7.06	3.56	1.23	65.2
яйцо куриное	1.8	1.7	0.2	0.17	0.01	2.4
мука пшеничная высший сорт	3.3	3.3	0.32	0.03	2.25	10.5
крупа манная	3.7	3.7	0.39	0.02	2.45	11.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0.7	0.7	0	0.48	0.01	4.4
сахар-песок	5	5	0	0	4.54	18.2
сметана 15.0%	1.7	1.7	0.04	0.22	0.05	2.4
ванилин	0.01	0.01	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		50	8.0	4.5	10.5	114.6

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.1	13.5	0.1	0	18	50	65	9	86	0	4	11.9
яйцо куриное	0	0.01	2.5	0	0	2	2	1	0	3	0	0.3	0.5
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	4	1	0	2	0	0.1	0.2
крупа манная	0	0	0	0	0	1	4	1	1	3	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	1.07	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	37	0	0	0	0	0	4	0
Выход:	0.01	0.11	19.1	0.2	0.0	59	62	69	10	95	0.0	8.4	12.6

Номер рецептуры: 54-6т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	90	90	14.13	7.13	2.46	130.5
яйцо куриное	3.7	3.3	0.4	0.34	0.02	4.7
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.65	0.05	4.5	21.1
крупа манная	7.3	7.3	0.78	0.05	4.89	23.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.3	1.3	0.01	0.97	0.01	8.8
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
сметана 15.0%	3.3	3.3	0.08	0.44	0.11	4.7
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		100	16.1	9.0	21.1	229.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.03	0.19	27	0.3	0	37	101	130	18	172	0	8.1	23.8
яйцо куриное	0	0.01	5	0	0	4	5	2	0	6	0	0.7	0.9
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	8	1	1	5	0	0.1	0.4
крупа манная	0.01	0	0	0.1	0	2	9	1	2	5	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	2.14	0	0	1	4	3	0	2	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.05	0.20	38.1	0.4	0.0	121	127	138	21	190	0.0	17	25.1

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формируют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.

ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА;

Номер рецептуры: 54-7т-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	40	40	6.28	3.17	1.09	58
яйцо куриное	11	10	1.19	1.01	0.06	14.1
крупа пшеничная	20	20	2.26	0.51	12.63	64.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3	3	0.02	2.18	0.02	19.8
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	84	84	0	0	0	0
Выход:		150	9.8	6.9	13.8	156.0

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.09	12	0.1	0	16	45	58	8	77	0	3.6	10.6
яйцо куриное	0.01	0.04	15	0	0	13	14	5	1	17	0	2	2.7
крупа пшеничная	0.09	0.01	0	0.3	0	8	40	5	18	41	1	0.9	0.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	9	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.11	0.14	36.0	0.4	0.0	151	100	70	27	135	1.0	19	13.8

Номер рецептуры: 54-7т-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	53.3	53.3	8.37	4.22	1.46	77.3
яйцо куриное	14.6	13.3	1.59	1.35	0.08	18.8
крупа пшеничная	26.7	26.7	3.01	0.68	16.84	85.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4	4	0.02	2.9	0.03	26.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	112	112	0	0	0	0
Выход:		200	13.0	9.2	18.4	208.0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.02	0.12	16	0.2	0	22	60	77	11	102	0	4.8	14.1
яйцо куриное	0.01	0.05	20	0	0	18	19	6	1	22	0	2.7	3.6
крупа пшеничная	0.12	0.01	0	0.3	0	10	54	6	23	54	2	1.2	0.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.15	0.18	47.9	0.5	0.0	203	134	92	35	179	2.0	25	18.3

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают в теплой воде, ошпаривают кипятком, воду сливают, закладывают в кипящую воду, варят 2 минуты, воду сливают (откидывают) и заливают кипящую воду в количестве меньшем на 15%, чем положено по рецептуре (столько воды остается в крупе после промывания).

В готовую охлажденную до 55-60 градусов Цельсия рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8-10 мин при температуре 250°С, затем 10-15 мин при температуре 180-200°С.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – свойственный входящим в состав продуктам.

3.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-1р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
треска (филе)	45.2	40	6.02	0.21	0	26
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	7.1	1.3	3.7	55.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.03	0.02	2.4	0.7	0	22	136	9	10	73	0	54	8.1
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.04	0.04	9.9	1.0	0.0	157	158	14	15	96.0	0.0	62.6	8.9

Номер рецептуры: 54-1р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
треска (филе)	90.4	80	12.03	0.42	0	51.9
хлеб пшеничный	19	19	1.45	0.2	7.26	36.6
яйцо куриное	6.6	6	0.72	0.61	0.04	8.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2	2	0.01	1.45	0.02	13.2
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	14	14	0	0	0	0
Выход:		100	14.2	2.7	7.3	110.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.05	0.04	4.8	1.5	0	44	272	18	21	146	0	108	16.1
хлеб пшеничный	0.03	0.02	0	0.4	0	109	35	6	11	36	0	0	0
яйцо куриное	0	0.02	9	0	0	8	8	3	1	10	0	1.2	1.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.08	19.8	1.9	0.0	312	315	29	33	192	0.0	125	17.7

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-2р -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	45.2	40	7.71	2.29	0	51.4
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	8.8	3.4	3.7	80.5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.06	0.05	7.2	2.6	0	28	134	7	10	70	0	20	15.7
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.07	0.07	15	2.8	0.0	163	156	12	15	93.0	0	28.6	16.5

Номер рецептуры: 54-2р -2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	90.4	80	15.42	4.58	0	102.8
хлеб пшеничный	19	19	1.45	0.2	7.26	36.6
яйцо куриное	6.6	6	0.72	0.61	0.04	8.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2	2	0.01	1.45	0.02	13.2
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	14	14	0	0	0	0
Выход:		100	17.6	6.8	7.3	161.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.12	0.1	14.4	5.2	0	56	268	14	21	139	0	40	31.4
хлеб пшеничный	0.03	0.02	0	0.4	0	109	35	6	11	36	0	0	0
яйцо куриное	0	0.02	9	0	0	8	8	3	1	10	0	1.2	1.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.15	0.14	29.4	5.6	0.0	324	311	25	33	185	0.0	57.2	33.0

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-3р -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	45.2	40	5.98	0.25	0	26.1
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	7.1	1.4	3.7	55.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.02	0.05	2.4	0.3	0	0	171	0	20	0	0	60	5.6
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.07	9.9	0.5	0.0	135	193	5.0	25	23.0	0.0	68.6	6.4

Номер рецептуры: 54-3р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	90.4	80	11.96	0.49	0	52.3
хлеб пшеничный	19	19	1.45	0.2	7.26	36.6
яйцо куриное	6.6	6	0.72	0.61	0.04	8.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2	2	0.01	1.45	0.02	13.2
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	14	14	0	0	0	0
Выход:		100	14.1	2.8	7.3	110.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.05	0.1	4.8	0.6	0	0	342	0	40	0	1	120	11.2
хлеб пшеничный	0.03	0.02	0	0.4	0	109	35	6	11	36	0	0	0
яйцо куриное	0	0.02	9	0	0	8	8	3	1	10	0	1.2	1.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.14	19.8	1.1	0.0	268	385	11	52	46.0	1.0	137	12.8

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);**Номер рецептуры: 54-4р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
треска (филе)	38.2	33.8	5.08	0.18	0	21.9
морковь	12.5	10	0.12	0.01	0.64	3.1
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
молоко 3.2% м.д.ж	5	5	0.13	0.14	0.21	2.6
хлеб пшеничный	4	4	0.3	0.04	1.53	7.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.9	1.9	0.01	1.38	0.02	12.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	6.3	2.3	2.6	55.7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.02	0.02	2	0.6	0	19	115	7	9	62	0	45.6	6.8
морковь	0	0.01	22	0.1	0	2	20	4	3	5	0	0.5	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
яйцо куриное	0	0.02	7.5	0	0	7	7	2	1	8	0	1	1.4
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	0.6	0	0	3	7	5	1	4	0	0.5	0.1
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.1	0	23	7	1	2	8	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.06	38	0.8	0.0	130	160	21	16	88.0	0.0	55.7	8.3

Номер рецептуры: 54-4р -2020 (11 лет м старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.8	3.8	0.02	2.76	0.03	25
молоко 3.2% м.д.ж	10	10	0.26	0.28	0.43	5.3
лук репчатый	5	4	0.06	0	0.35	1.6
морковь	25	20	0.24	0.02	1.27	6.2
треска (филе)	76.4	67.6	10.17	0.36	0	43.9
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
хлеб пшеничный	8	8	0.61	0.08	3.06	15.4
яйцо куриное	11	10	1.19	1.01	0.06	14.1
Выход:		100	12.6	4.5	5.2	111.5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	11	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.2	0	0	5	15	11	1	8	0	0.9	0.2
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
морковь	0.01	0.01	44	0.2	0	4	40	9	7	10	0	1	0
треска (филе)	0.04	0.04	4.1	1.2	0	37	230	15	18	124	0	91.3	13.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	46	15	3	5	15	0	0	0
яйцо куриное	0.01	0.04	15	0	0	13	14	5	1	17	0	2	2.7
Выход:	0.07	0.11	76	1.6	0.0	259	322	47	32	177	0.0	111.3	16.5

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-5р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	45.2	40	7.71	2.29	0	51.4
морковь	5.9	4.7	0.06	0	0.3	1.5
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
молоко 3.2% м.д.ж	5	5	0.13	0.14	0.21	2.6
хлеб пшеничный	4	4	0.3	0.04	1.53	7.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.9	1.9	0.01	1.38	0.02	12.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	8.8	4.4	2.3	83.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.06	0.05	7.2	2.6	0	28	134	7	10	70	0	20	15.7
морковь	0	0	10	0	0	1	9	2	2	2	0	0.2	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
яйцо куриное	0	0.02	7.5	0	0	7	7	2	1	8	0	1	1.4
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	0.6	0	0	3	7	5	1	4	0	0.5	0.1
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.1	0	23	7	1	2	8	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.07	0.08	31	2.7	0.0	138	168	19	16	93.0	0.0	29.8	17.2

Номер рецептуры: 54-5р -2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.8	3.8	0.02	2.76	0.03	25
молоко 3.2% м.д.ж	10	10	0.26	0.28	0.43	5.3
лук репчатый	5	4	0.06	0	0.35	1.6
морковь	11.8	9.4	0.11	0.01	0.6	2.9
горбуша (филе)	90.4	80	15.42	4.58	0	102.8
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
хлеб пшеничный	8	8	0.61	0.08	3.06	15.4
яйцо куриное	11	10	1.19	1.01	0.06	14.1
Выход:		100	17.7	8.7	4.5	167.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	11	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.2	0	0	5	15	11	1	8	0	0.9	0.2
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
морковь	0	0.01	21	0.1	0	2	19	4	3	4	0	0.5	0
горбуша (филе)	0.12	0.1	14	5.2	0	56	268	14	21	139	0	40	31.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	46	15	3	5	15	0	0	0
яйцо куриное	0.01	0.04	15	0	0	13	14	5	1	17	0	2	2.7
Выход:	0.14	0.17	63	5.5	0.0	276	339	41	31	186	0.0	59.5	34.3

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-бр-2020 (от 7 до 11 лет)

54-бр-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	72.3	64	12.33	3.66	0	82.3
лук репчатый	20	16	0.26	0	1.38	6.6
масло подсолнечное рафинированное	5.6	5.6	0	4.92	0	44.3
молоко 3.2% м.д.ж	25.6	25.6	0.67	0.72	1.09	13.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		80	13.3	9.3	2.5	146.8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.09	0.08	12	4.2	0	45	214	11	17	111	0	32	25.1
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.1	0	0	13	37	27	3	20	0	2.3	0.5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.11	15	4.2	1.0	136	279	43	22	139	0.0	42.8	25.7

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-7р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	72.3	64	9.57	0.39	0	41.8
лук репчатый	20	16	0.26	0	1.38	6.6
молоко 3.2% м.д.ж	25.6	25.6	0.67	0.72	1.09	13.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	5.6	5.6	0	4.92	0	44.3
Выход:		80	10.5	6.0	2.5	106.3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.04	0.08	3.8	0.5	0	0	274	0	32	0	0	96	9
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.1	0	0	13	37	27	3	20	0	2.3	0.5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.11	6.9	0.6	1.0	91	339	32	37	28.0	0.0	106.8	9.6

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-8р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	93.6	82.8	15.96	4.74	0	106.4
мука пшеничная высший сорт	4.4	4.4	0.43	0.04	2.98	14
сметана 20.0%	47	47	1.24	8.27	1.37	84.9
сыр российский	5.7	5.5	1.2	1.44	0	17.7
масло подсолнечное рафинир.	7.1	7.1	0	6.24	0	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.7	4.7	0.03	3.41	0.04	31
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Выход:		80	18.9	24.1	4.4	310.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.12	0.11	15	5.4	0	58	277	15	22	144	0	41.4	32.5
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0	0	0	5	1	1	3	0	0.1	0.2
сметана 20.0%	0.01	0.04	42	0	0	16	51	36	3	25	0	0	0
сыр российский	0	0.01	8.5	0	0	55	6	48	2	26	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	14	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.14	0.16	80	5.5	0.0	244	340	102	28	199	0.0	53.5	32.7

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 45 градусов.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно горячую воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-9р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	93.6	82.8	12.38	0.51	0	54.1
мука пшеничная высший сорт	4.4	4.4	0.43	0.04	2.98	14
сыр российский	5.7	5.5	1.2	1.44	0	17.7
сметана 20.0%	47	47	1.24	8.27	1.37	84.9
масло подсолнечное рафинированное	7.1	7.1	0	6.24	0	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.7	4.7	0.03	3.41	0.04	31
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Выход:		80	15.3	19.9	4.4	257.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.05	0.1	5	0.7	0	0	354	0	41	0	1	124.2	11.6
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0	0	0	5	1	1	3	0	0.1	0.2
сыр российский	0	0.01	8.5	0	0	55	6	48	2	26	0	0	0
сметана 20.0%	0.01	0.04	42	0	0	16	51	36	3	25	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	14	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.15	70	0.8	0.0	186	417	87	47	55.0	1.0	136.3	11.8

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 45 градусов.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-10р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-10р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	63.3	56	10.79	3.2	0	72
вода	17.5	17.5	0	0	0	0
морковь	21.9	17.5	0.21	0.02	1.11	5.5
петрушка (корень)	3.5	2.8	0.04	0.01	0.26	1.3
лук репчатый	12.2	9.8	0.16	0	0.85	4
томат-пюре	6.3	6.3	0.21	0	0.68	3.6
масло подсолнечное рафинированное	5.3	5.3	0	4.66	0	41.9
сахар-песок	1.8	1.8	0	0	1.63	6.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		70	11.4	7.9	4.5	134.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.08	0.07	10	3.6	0	39	188	10	15	97	0	28	22
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0.01	0.01	39	0.1	0	4	35	8	6	8	0	0.9	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	7	2	1	2	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	17	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	10	0	1	0	4	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.09	0.08	49	3.8	1.0	130	247	25	23	116	0.0	37.2	22.0

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-11р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	68.8	60.9	9.1	0.38	0	39.8
вода	17.5	17.5	0	0	0	0
морковь	21.9	17.5	0.21	0.02	1.11	5.5
петрушка (корень)	3.5	2.8	0.04	0.01	0.26	1.3
лук репчатый	12.2	9.8	0.16	0	0.85	4
томат-пюре	6.3	6.3	0.21	0	0.68	3.6
масло подсолнечное рафинированное	5.3	5.3	0	4.66	0	41.9
сахар-песок	1.8	1.8	0	0	1.63	6.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		70	9.7	5.1	4.5	102.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.04	0.07	3.7	0.5	0	0	261	0	30	0	0	91.3	8.5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0.01	0.01	39	0.1	0	4	35	8	6	8	0	0.9	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	7	2	1	2	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	17	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	10	0	1	0	4	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.05	0.08	42	0.7	1.0	91	320	15	38	19.0	0.0	100.5	8.5

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА)

Номер рецептуры: 54-12р-2020 (от 7 до 11 лет)

Номер рецептуры: 54-12р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
треска (филе)	61	54	8.12	0.29	0	35.1
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.65	0.05	4.52	21.2
лук репчатый	14	11.2	0.18	0	0.97	4.6
хлеб пшеничный	11.2	11.2	0.85	0.12	4.28	21.6
яйцо куриное	5.3	4.8	0.57	0.49	0.03	6.8
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.27	0	47.5
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	16.8	16.8	0	0	0	0
Выход:		80	10.4	6.2	9.8	136.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.03	0.03	3.24	1	0	30	184	12	14	99	0	72.9	10.9
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	8	1	1	5	0	0.1	0.4
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	20	3	1	6	0	0.3	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	64	21	4	6	21	0	0	0
яйцо куриное	0	0.02	7.2	0	0	6	7	2	1	8	0	1	1.3
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.06	10.4	1.3	0.0	477	240	26	24	139	0.0	114	12.6

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)

Номер рецептуры: 54-13р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-13р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	61	54	10.41	3.09	0	69.4
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.65	0.05	4.52	21.2
лук репчатый	14	11.2	0.18	0	0.97	4.6
хлеб пшеничный	11.2	11.2	0.85	0.12	4.28	21.6
яйцо куриное	5.3	4.8	0.57	0.49	0.03	6.8
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.27	0	47.5
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	16.8	16.8	0	0	0	0
Выход:		80	12.7	9.0	9.8	171.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.08	0.07	9.72	3.5	0	38	181	10	14	94	0	27	21.2
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	8	1	1	5	0	0.1	0.4
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	20	3	1	6	0	0.3	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	64	21	4	6	21	0	0	0
яйцо куриное	0	0.02	7.2	0	0	6	7	2	1	8	0	1	1.3
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.11	0.10	16.9	3.8	0.0	485	237	24	24	134	0.0	68.4	22.9

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)

Номер рецептуры: 54-14р-2020 (от 7 до 11 лет)

Номер рецептуры: 54-14р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	30.5	54	8.07	0.33	0	35.3
мука пшеничная высший сорт	3.4	6.7	0.65	0.05	4.52	21.2
лук репчатый	7	11.2	0.18	0	0.97	4.6
хлеб пшеничный	5.6	11.2	0.85	0.12	4.28	21.6
яйцо куриное	2.6	4.8	0.57	0.49	0.03	6.8
масло подсолнечное рафинир.	3	6	0	5.27	0	47.5
соль поваренная йодированная	0.5	1	0	0	0	0
вода	8.4	16.8	0	0	0	0
Выход:		80	10.3	6.3	9.8	137.0

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.03	0.06	3.24	0.4	0	0	231	0	27	0	0	81	7.6
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	8	1	1	5	0	0.1	0.4
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	20	3	1	6	0	0.3	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	64	21	4	6	21	0	0	0
яйцо куриное	0	0.02	7.2	0	0	6	7	2	1	8	0	1	1.3
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.09	10.4	0.8	0.0	447	287	14	37	40.0	0.0	122	9.3

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

3.7 БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	91.2	80.7	14.34	8.81	0	136.6
морковь	9.1	7.3	0.09	0.01	0.47	2.3
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
петрушка (корень)	1.6	1.3	0.02	0.01	0.12	0.6
вода	109.3	109.3	0	0	0	0
сметана 15.0%	25	25	0.61	3.3	0.82	35.4
мука пшеничная высший сорт	1.3	1.3	0.13	0.01	0.88	4.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.3	1.3	0.01	0.94	0.01	8.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		100	15.2	13.1	2.5	188.4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	48	254	6	15	139	2	5.8	0
морковь	0	0	16	0.1	0	2	15	3	2	3	0	0.4	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.02	16	0.1	0	10	29	19	2	13	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.9	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.04	0.12	36	2.0	0.0	136	307	31	19	158	2.0	14.3	0.2

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	109.4	96.8	17.2	10.57	0	163.9
морковь	10.9	8.8	0.11	0.01	0.56	2.7
мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6	0.15	0.01	1.05	4.9
лук репчатый	3	2.4	0.04	0	0.21	1
петрушка (корень)	1.9	1.6	0.02	0.01	0.14	0.7
сметана 15.0%	30	30	0.73	3.96	0.98	42.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.6	1.6	0.01	1.13	0.01	10.3
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	131.2	131.2	0	0	0	0
Выход:		120	18.3	15.7	3.0	226.0

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.04	0.12	0	2.2	0	58	305	8	18	167	2	7	0
морковь	0	0	19.27	0.1	0	2	18	4	3	4	0	0.4	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	4	1	1	1	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.02	19.26	0.1	0	12	35	23	2	16	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	4.68	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	90	0	1	0	0	0	9.6	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.14	43.2	2.4	0.0	163	368	38	24	190	2.0	17.1	0.2

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3х3х30 мм.

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и протушивают 5-10 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-2м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	83.6	74	13.15	8.07	0	125.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.3	4.3	0.02	3.12	0.04	28.3
лук репчатый	11.6	9.3	0.15	0	0.8	3.8
томат-пюре	7.3	7.3	0.25	0	0.78	4.1
мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.24	0.02	1.69	7.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	107	107	0	0	0	0
Выход:		80	13.8	11.2	3.3	169.4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.09	0	1.7	0	44	233	6	14	127	2	5.3	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	13	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	11	0	1	0	4	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.09	13	1.7	1.0	135	253	12	15	139	2.0	13.6	0.1

Номер рецептуры: 54-2м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	125.4	111	19.72	12.11	0	187.9
мука пшеничная высший сорт	3.8	3.8	0.36	0.03	2.53	11.8
лук репчатый	17.4	14	0.22	0	1.21	5.7
томат-пюре	10.9	10.9	0.37	0	1.18	6.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.4	6.4	0.04	4.68	0.05	42.5
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	160.5	160.5	0	0	0	0
Выход:		120	20.7	16.8	5.0	254.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.05	0.13	0	2.5	0	67	350	9	20	191	3	8	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	5	1	1	3	0	0.1	0.2
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	24	4	2	7	0	0.4	0.1
томат-пюре	0	0	0.01	0.1	1	17	0	2	0	7	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	19.35	0	0	5	1	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.13	19.4	2.6	2.0	204	380	18	23	209	3.0	20.5	0.5

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;**Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	90.4	80	14.21	8.73	0	135.4
крупа рисовая	10	10	0.66	0.05	7.03	31.2
лук репчатый	15	12	0.19	0	1.04	4.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
вода	60	60	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	17.1	13.1	14.0	242.7

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	48	252	6	15	138	2	5.8	0
крупа рисовая	0.01	0	0	0.1	0	3	5	2	2	8	0	0	1.3
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
капуста белокочанная	0.05	0.05	71	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0.3
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	225	0	3	1	0	0	24	0
Выход:	0.09	0.15	89	2.3	24	298	501	66	36	185	3.0	33.8	1.8

Номер рецептуры: 54-3м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	113	100	17.77	10.91	0	169.3
крупа рисовая	12.5	12.5	0.82	0.07	8.79	39.1
капуста белокочанная	187.5	150	2.54	0	7.37	39.6
лук репчатый	18.8	15	0.24	0	1.3	6.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0	0	0	0
вода	75	75	0	0	0	0
Выход:		250	21.4	16.4	17.5	303.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.04	0.12	0	2.2	0	60	315	8	18	172	2	7.2	0
крупа рисовая	0.01	0	0	0.2	0	3	7	3	2	11	0	0	1.7
капуста белокочанная	0.06	0.06	88.2	0.5	30	20	278	63	21	40	1	4.5	0.4
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	26	4	2	8	0	0.4	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	22.5	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	281	0	3	1	0	0	30	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.12	0.18	111	2.9	31	373	628	82	44	232	3.0	42.1	2.3

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус, запах соответствующий тушеному мясу с капустой.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 7 до 11 лет)

54-4м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.14	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ

Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 7 до 11 лет)

54-5м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	63.3	56	12.42	0.94	0.2	58.9
молоко 3.2% м.д.ж	12.9	12.9	0.34	0.36	0.55	6.8
хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.71	0.1	3.55	17.9
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло подсолнечное рафинир.	2.1	2.1	0	1.85	0	16.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	8.5	8.5	0	0	0	0
Выход:		75	14.5	3.6	9.4	128.3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3	3.5	0	34	164	4	42	83	1	3.4	11.2
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.6	0	0	6	19	14	2	10	0	1.2	0.2
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	53	17	3	5	18	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.10	0.08	4.6	4.1	0.0	229	216	35	52	123	1.0	12.6	13.2

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-6м -2020 (от 7 до 11 лет)

54-6м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.1	0.1	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-7м-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.14	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ;

Номер рецептуры: 54-8м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	47.5	42	7.46	4.58	0	71.1
хлеб пшеничный	7.8	7.8	0.59	0.08	2.98	15
вода	12	12	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.31	0.01	11.9
лук репчатый	24.8	19.8	0.32	0	1.71	8.1
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	8.4	6.0	4.7	106.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.02	0.05	0	0.9	0	25	132	3	8	72	1	3	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	45	14	3	4	15	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	4	35	5	2	10	0	0.6	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	67	0	1	0	0	0	7.2	0
Выход:	0.04	0.06	5.4	1.2	1.0	142	181	12	14	97.0	1.0	10.8	0.1

Номер рецептуры: 54-8м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	71.2	63	11.19	6.87	0	106.6
лук репчатый	37.1	29.7	0.47	0	2.57	12.2
хлеб пшеничный	11.7	11.7	0.89	0.12	4.47	22.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2.7	2.7	0.02	1.96	0.02	17.8
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	18	18	0	0	0	0
Выход:		90	12.6	9.0	7.1	159.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	38	198	5	12	109	1	4.5	0
лук репчатый	0.01	0	0	0.1	1	5	52	8	4	15	0	0.9	0.1
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	67	22	4	7	22	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	8.1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	101	0	1	0	0	0	10.8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.09	8.1	1.7	1.0	213	273	19	23	146	1.0	16.2	0.1

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 50 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;**Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	114.1	101	17.94	11.02	0	171
картофель	141.2	103.8	1.95	0.09	18.61	83.1
лук репчатый	17.2	13.8	0.22	0	1.19	5.7
томат-пюре	6.5	6.5	0.22	0	0.7	3.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.5	6.5	0.04	4.72	0.05	42.8
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
лавровый лист	0.025	0.025	0	0	0	0
Выход:		200	20.4	15.8	20.6	306.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.04	0.12	0	2.3	0	61	318	8	18	174	2	7.3	0
картофель	0.09	0.04	0	0.8	8	29	590	9	21	52	1	5.2	0.2
лук репчатый	0	0	0	0	1	2	24	4	2	7	0	0.4	0.1
томат-пюре	0	0	0	0	1	10	0	1	0	4	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	1	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.13	0.16	20	3.1	10	182	933	24	41	238	3	20.9	0.4

Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	176.5	129.8	2.44	0.11	23.26	103.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8.1	8.1	0.05	5.9	0.07	53.5
говядина 1 категории	142.7	126.2	22.43	13.78	0	213.7
томат-пюре	8.1	8.1	0.27	0	0.87	4.6
лук репчатый	21.6	17.2	0.28	0	1.49	7.1
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
лавровый лист	0.03	0.03	0	0	0	0
Выход:		250	25.5	19.8	25.7	382.7

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.11	0.05	0	0.9	10	36	737	11	26	65	1	6.5	0.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.05	0.15	0	2.8	0	76	398	10	23	217	3	9.1	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	12	0	1	0	5	0	0	0.1
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	30	5	2	9	0	0.5	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0	1	0	0	0	10	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.17	0.20	24	3.8	12	227	1167	30	51	297	4.0	26.1	0.6

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куску на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.

Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), соль закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;
Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	120.6	106.7	18.96	11.64	0	180.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
капуста белокочанная	191	152.8	2.59	0	7.51	40.4
масло подсолнечное рафинированное	0.5	0.5	0	0.44	0	4
морковь	6.6	5.3	0.06	0	0.34	1.7
лук репчатый	13.4	10.7	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	8	8	0.27	0	0.86	4.5
мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6	0.15	0.01	1.08	5.1
сахар-песок	4	4	0	0	3.63	14.5
лавровый лист	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		200	22.3	19.4	14.4	321.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.05	0.13	0	2.4	0	64	336	8	19	184	2	7.7	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
капуста белокочанная	0.07	0.06	90	0.5	31	20	283	65	21	41	1	4.6	0.4
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0	12	0	0	1	11	2	2	3	0	0.3	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	12	0	1	0	5	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.12	0.19	132	3.0	32	256	653	83	43	241	3.0	28.9	0.6

Номер рецептуры: 54-10м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло подсолнечное рафинир.	0.6	0.6	0	0.55	0	4.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.5	12.5	0.07	9.07	0.1	82.4
мука пшеничная высший сорт	2	2	0.19	0.02	1.35	6.3
говядина 1 категории	150.7	133.4	23.7	14.55	0	225.8
томат-пюре	10	10	0.34	0	1.07	5.6
капуста белокочанная	238.8	191	3.23	0	9.39	50.5
лук репчатый	16.7	13.4	0.21	0	1.16	5.5
морковь	8.3	6.6	0.08	0.01	0.42	2.1
сахар-песок	5	5	0	0	4.54	18.2
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		250	27.8	24.2	18.0	401.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	38	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.06	0.16	0	3	0	80	420	11	24	230	3	9.6	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	15	0	2	0	6	0	0	0.1
капуста белокочанная	0.08	0.08	112	0.6	38	25	353	81	27	52	2	5.7	0.5
лук репчатый	0	0	0	0	1	2	23	4	2	7	0	0.4	0.1
морковь	0	0	15	0.1	0	1	13	3	2	3	0	0.3	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.14	0.24	164	3.8	40	319	814	105	55	301	5.0	36.0	0.9

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным луком, нарезанным мелкими кубиками, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию) и тушат 20-25 минут.

Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	73.2	64.8	11.51	7.07	0	109.7
морковь	25	20	0.24	0.02	1.27	6.2
лук репчатый	10	8	0.13	0	0.69	3.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
крупа рисовая	54.4	54.4	3.58	0.29	38.27	170
вода	313	313	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		200	15.5	13.2	40.3	341.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.5	0	39	204	5	12	112	1	4.7	0
морковь	0.01	0.01	44	0.2	0	4	40	9	7	10	0	1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	14	2	1	4	0	0.2	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	14	29	11	10	46	1	0	7.2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	90	0	1	0	0	0	9.6	0
Выход:	0.07	0.11	68	2.3	0.0	154	289	30	30	173	2.0	15.5	7.3

Номер рецептуры: 54-11м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	91.5	81	14.39	8.84	0	137.1
крупа рисовая	68	68	4.47	0.36	47.83	212.5
морковь	31.2	25	0.31	0.02	1.59	7.8
лук репчатый	12.5	10	0.16	0	0.86	4.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	391.2	391.2	0	0	0	0
Выход:		250	19.4	16.5	50.4	427.4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	49	255	6	15	140	2	5.8	0
крупа рисовая	0.04	0.02	0	0.9	0	18	37	14	12	57	1	0	9
морковь	0.01	0.01	55	0.2	1	5	50	11	8	12	0	1.2	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	18	3	1	5	0	0.3	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.13	85.0	2.9	1.0	193	362	37	36	216	3.0	19.3	9.1

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;**Номер рецептуры: 54-12м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	120.6	106.7	23.67	1.78	0.39	112.3
крупа рисовая	45.3	45.3	2.98	0.24	31.87	141.5
масло подсолнечное рафинированное	6.7	6.7	0	5.89	0	53
морковь	13.4	10.7	0.13	0.01	0.68	3.3
лук репчатый	8.4	6.7	0.11	0	0.58	2.7
томат-пюре	10.7	10.7	0.36	0	1.15	6
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	181.4	181.4	0	0	0	0
Выход:		200	27.3	7.9	34.7	318.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.8	6.6	1	64	312	8	80	159	1	6.4	21.4
крупа рисовая	0.03	0.01	0	0.6	0	12	24	10	8	38	1	0	6
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0.01	24	0.1	0	2	21	5	4	5	0	0.5	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	12	2	1	3	0	0.2	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	16	0	2	0	7	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.08	29	7.3	2.0	245	369	29	93	212	2.0	23.1	27.5

Номер рецептуры: 54-12м -2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	150.7	133.4	29.59	2.23	0.49	140.4
крупа рисовая	56.6	56.6	3.73	0.3	39.83	176.9
морковь	16.7	13.4	0.16	0.01	0.85	4.2
лук репчатый	10.5	8.4	0.13	0	0.72	3.4
томат-пюре	13.4	13.4	0.45	0	1.44	7.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	8.4	8.4	0	7.36	0	66.3
вода	226.8	226.8	0	0	0	0
Выход:		250	34.1	9.9	43.3	398.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.07	0.07	7.2	8.2	1	80	389	9	100	198	2	8	26.8
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	15	31	12	10	48	1	0	7.5
морковь	0.01	0.01	29.4	0.1	0	3	27	6	4	6	0	0.7	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	15	2	1	4	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0.02	0.1	1	20	0	2	0	8	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.11	0.10	36.7	9.1	2.0	307	462	33	115	264	3.0	29.0	34.4

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением бульона и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	224.4	165	3.1	0.15	29.58	132
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
говядина 1 категории	126.6	112	19.9	12.22	0	189.6
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
сухари панировочные	3	3	0.38	0.14	1.84	10.1
яйцо куриное	4.4	4	0.48	0.4	0.03	5.7
Выход:		200	23.9	20.2	31.5	403.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.14	0.07	0	1.2	13	46	937	15	33	83	1	8.2	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.05	0.13	0	2.5	0	67	353	9	20	193	3	8.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
сухари панировочные	0.02	0.01	0	0.2	0	22	6	5	1	4	0	0	0.7
яйцо куриное	0	0.01	6	0	0	5	6	2	0	7	0	0.8	1.1
Выход:	0.2	0.2	36	3.9	13	521	1304	37	55	289	4.0	57.1	2.3

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	280.5	206.2	3.88	0.18	36.97	165
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.5	12.5	0.07	9.07	0.1	82.4
говядина 1 категории	158.2	140	24.87	15.28	0	237
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
сухари панировочные	3.8	3.8	0.47	0.17	2.3	12.7
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
Выход:		250	29.9	25.2	39.4	504.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.18	0.08	0	1.5	17	58	1172	18	41	104	2	10.3	0.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	38	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.06	0.17	0	3.1	0	84	441	11	26	241	3	10.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
сухари панировочные	0.03	0.01	0	0.2	0	27	7	6	1	5	0	0	0.8
яйцо куриное	0	0.02	7.5	0	0	7	7	2	1	8	0	1	1.4
Выход:	0.27	0.28	45	4.9	17	653	1630	44	70	360	5.0	71.4	2.8

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ

Номер рецептуры: 54-14м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	161.8	119	2.24	0.1	21.33	95.2
куриная грудка (филе)	76.2	67.4	14.95	1.13	0.25	70.9
лук репчатый	22.4	17.9	0.29	0	1.55	7.3
сыр российский	15.3	14.7	3.23	3.88	0	47.9
проростки пшеницы	10.5	10.5	1.23	0.06	6.86	33
томат-пюре	10.5	10.5	0.36	0	1.13	5.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10.5	10.5	0.06	7.62	0.09	69.2
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
чеснок	2.6	2.1	0.13	0.01	0.41	2.2
Выход:		200	22.5	12.8	31.6	331.6

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.1	0.05	0	0.9	10	33	676	10	24	60	1	5.9	0.3
куриная грудка (филе)	0.03	0.04	3.6	4.2	0	40	197	5	50	100	1	4	13.5
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	31	5	2	9	0	0.5	0.1
сыр российский	0	0.04	23	0	0	147	17	129	6	70	0	0	0
проростки пшеницы	0.16	0.06	0	0.8	0	0	0	0	0	176	4	0	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	16	0	2	0	6	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	32	0	0	8	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
чеснок	0	0	0	0	0	3	5	2	1	3	0	0.2	0.3
Выход:	0.3	0.19	58	6.0	12	624	928	159	84	426	6.0	50.6	14.4

Номер рецептуры: 54-14м -2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	202.3	148.8	2.8	0.13	26.67	119
проростки пшеницы	13.1	13.1	1.54	0.08	8.58	41.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	13.1	13.1	0.07	9.53	0.11	86.5
томат-пюре	13.1	13.1	0.44	0	1.41	7.4
лук репчатый	28	22.4	0.36	0	1.93	9.2
чеснок	3.3	2.6	0.16	0.01	0.51	2.8
куриная грудка (филе)	95.2	84.2	18.69	1.41	0.31	88.7
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
сыр российский	19.1	18.4	4.04	4.85	0	59.8
Выход:		250	28.1	16.0	39.5	414.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.13	0.06	0	1.1	12	42	845	13	30	75	1	7.4	0.4
проростки пшеницы	0.2	0.07	0	1	0	0	0	0	0	221	5	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	39	0	0	10	3	3	0	2	0	0	0.1
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	20	0	2	0	8	0	0	0.1
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	4	39	6	3	11	0	0.7	0.1
чеснок	0	0	0	0	0	3	7	2	1	3	0	0.2	0.3
куриная грудка (филе)	0.04	0.05	4.6	5.2	1	51	246	6	63	125	1	5.1	16.9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
сыр российский	0.01	0.04	29	0	0	184	21	162	8	87	0	0	0
Выход:	0.01	0.04	29	0.0	0.0	184	21	162	8.0	87.0	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, добавляют сливки и сливочное масло, тщательно перемешивают и пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой 2-3 мм.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком и морковью, затем добавляют томатную пасту и вымешивают.

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают.

Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ

Номер рецептуры: 54-15м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	8	8	0.53	0.04	5.63	25
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
говядина 1 категории	71	62.8	11.16	6.85	0	106.3
капуста белокочанная	105.1	93	1.57	0	4.57	24.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		120	13.3	11.3	10.3	195.4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0	0	0	0.1	0	2	4	2	1	7	0	0	1.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	38	198	5	11	108	1	4.5	0
капуста белокочанная	0.04	0.04	54.68	0.3	19	12	172	39	13	25	1	2.8	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.07	0.12	72.7	1.8	19	243	375	49.0	25	141	2.0	27	1.4

Номер рецептуры: 54-15м -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	10	10	0.66	0.05	7.03	31.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
говядина 1 категории	88.7	78.5	13.95	8.57	0	132.9
капуста белокочанная	145.3	116.2	1.97	0	5.71	30.7
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		150	16.6	14.1	12.8	244.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0	0.1	0	3	5	2	2	8	0	0	1.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.03	0.09	0	1.8	0	47	247	6	14	135	2	5.7	0
капуста белокочанная	0.05	0.05	68	0.4	23	15	215	49	16	31	1	3.5	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	234	0	3	1	0	0	25	0
Выход:	0.09	0.14	91	2.3	23	305	469	61	33	175	3.0	34.2	1.7

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола), пропускают через мясорубку, добавляют ½ растопленного сливочного масла, рис, соль.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, удаляют кочерыжку. Подготовленную капусту отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщённые части отбивают.

На подготовленные листья кладут приготовленный фарш и заворачивают в виде закрытого рулетика. Голубцы укладывают в смазанную маслом емкость, заливают из расчета на одну порцию (60 гр.) - 40 граммами соуса) и запекают 20-25 минут при температуре 250-280 градусов Цельсия. Отпускают вместе с соусом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: поверхность слегка зарумяненная, консистенция – сочная, вкус, цвет и запах – капусты с мясом.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-16м-2020 (7-10 лет) – для детей с целиакией

54-16м-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	51.5	45.6	8.1	4.98	0	77.2
молоко 3.2% м.д.ж	8.4	8.4	0.22	0.24	0.36	4.5
крупа рисовая	6	6	0.39	0.03	4.22	18.7
лук репчатый	7.5	6	0.1	0	0.52	2.5
масло подсолнечное рафинированное	2.4	2.4	0	2.11	0	19
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		60	8.8	7.4	5.1	121.9

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.02	0.05	0	1	0	27	144	4	8	79	1	3.3	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.01	0	0	4	12	9	1	7	0	0.8	0.1
крупа рисовая	0	0	0	0.1	0	2	3	1	1	5	0	0	0.8
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	11	2	1	3	0	0.2	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	127	0	1	0	0	0	14	0
Выход:	0.02	0.06	1.0	1.1	0.0	161	170	17.0	11	94.0	1.0	18	0.9

Номер рецептуры: 54-16м-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	9	9	0.59	0.05	6.33	28.1
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
молоко 3.2% м.д.ж	12.6	12.6	0.33	0.35	0.54	6.7
говядина 1 категории	77.3	68.4	12.15	7.46	0	115.8
лук репчатый	11.2	9	0.14	0	0.78	3.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		90	13.2	11.0	7.7	182.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0	0.1	0	2	5	2	2	8	0	0	1.2
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.5	0	0	6	18	13	2	10	0	1.1	0.2
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.5	0	41	215	5	12	118	2	4.9	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	2	1	5	0	0.3	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	191	0	2	0	0	0	20.4	0
Выход:	0.04	0.09	1.5	1.7	0.0	242	254	24	17	141	2.0	26.7	1.4

Технология приготовления:*Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.**Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле.*

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики по 30 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – мясной.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (7-10 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	224.4	165	3.1	0.15	29.58	132
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
петрушка (зелень)	5	4	0.14	0	0.29	1.7
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
печень говяжья	116.5	112	18.85	3.65	5.4	129.8
сухари панировочные	3	3	0.38	0.14	1.84	10.1
яйцо куриное	4.4	4	0.48	0.4	0.03	5.7
Выход:		200	23.0	11.6	37.2	345.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.14	0.07	0	1.2	13	46	937	15	33	83	1	8.2	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
петрушка (зелень)	0	0	22.8	0	2	3	14	9	3	3	0	0.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
печень говяжья	0.24	1.96	5623	8.1	15	116	310	9	18	306	7	7.1	39.1
сухари панировочные	0.02	0.01	0	0.2	0	22	6	5	1	4	0	0	0.7
яйцо куриное	0	0.01	6	0	0	5	6	2	0	7	0	0.8	1.1
Выход:	0.4	2.1	5681	9.5	30	573	1275	46	56	405	8.0	56.3	41.4

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	280.5	206.2	3.88	0.18	36.97	165
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.5	12.5	0.07	9.07	0.1	82.4
петрушка (зелень)	6.2	5	0.17	0	0.37	2.2
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
печень говяжья	145.6	140	23.56	4.56	6.75	162.3
сухари панировочные	3.8	3.8	0.47	0.17	2.3	12.7
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
Выход:		250	28.8	14.5	46.5	431.7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.18	0.08	0	1.5	17	58	1172	18	41	104	2	10.3	0.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	37.5	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
петрушка (зелень)	0	0	28.5	0	3	4	17	11	4	4	0	0.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
печень говяжья	0.3	2.45	7028.3	10	18	146	388	11	22	382	8	8.8	48.9
сухари панировочные	0.03	0.01	0	0.2	0	27	7	6	1	5	0	0	0.8
яйцо куриное	0	0.02	7.5	0	0	7	7	2	1	8	0	1	1.4
Выход:	0.51	2.56	7102	12	38	719	1594	55	70	505	10	70.3	51.7

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 4-5 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем печень, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, печень - сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с печенью.

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ

Номер рецептуры: 54-18м-2020 (7-10 лет)

54-18м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
печень говяжья	77.9	74.9	12.6	2.44	3.61	86.8
мука пшеничная высший сорт	1.3	1.3	0.13	0.01	0.88	4.1
сметана 20.0%	26.7	26.7	0.7	4.7	0.78	48.2
масло подсолнечное рафинир.	6.7	6.7	0	5.89	0	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.3	1.3	0.01	0.94	0.01	8.6
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0	0	0	0
вода	29.3	29.3	0	0	0	0
Выход:		80	13.4	14.0	5.3	200.7

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
печень говяжья	0.16	1.31	3760	5.4	10	78	207	6	12	205	4	4.7	26.2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
сметана 20.0%	0.01	0.02	24	0	0	9	29	20	2	14	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.9	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	486	0	6	1	0	0	52	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.17	1.33	3788	5.4	10	574	238	32	15	220	4.0	56.7	26.3

Технология приготовления:

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3x3x35 мм., посыпают солью, запекают 3-4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут.

Отпускают с гарниром и соусом.

Для приготовления сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с маслом и небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – печени.

ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ

Номер рецептуры: 54-19м-2020 (7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
печень говяжья	46.2	44.4	7.47	1.45	2.14	51.5
лук репчатый	20	16	0.26	0	1.38	6.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	18	18	0.1	13.07	0.15	118.6
яйцо куриное	6.6	6	0.72	0.61	0.04	8.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
Выход:		60	8.6	15.1	3.7	185.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
печень говяжья	0.1	0.78	2229	3.2	6	46	123	4	7	121	3	2.8	15.5
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	54	0	0	13	4	3	0	3	0	0	0.2
яйцо куриное	0	0.02	9	0	0	8	8	3	1	10	0	1.2	1.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	449	0	5	1	0	0	48	0
Выход:	0.11	0.8	2292	3.3	7.0	519	163	19.0	11	142	3.0	53	17

Номер рецептуры: 54-19м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
печень говяжья	61.6	59.2	9.96	1.93	2.86	68.6
лук репчатый	26.7	21.3	0.34	0	1.84	8.7
яйцо куриное	8.8	8	0.96	0.81	0.05	11.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	24	24	0.14	17.42	0.2	158.1
соль поваренная йодированная	1.6	1.6	0	0	0	0
Выход:		80	11.4	20.2	5.0	246.7

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
печень говяжья	0.13	1.04	2972	4.3	8	62	164	5	9	162	4	3.7	20.7
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	4	37	6	3	11	0	0.6	0.1
яйцо куриное	0	0.03	12	0	0	11	11	4	1	13	0	1.6	2.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	72	0	0	18	6	5	1	4	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	599	0	7	1	0	0	64	0
Выход:	0.14	1.07	3056	4.3	9.0	694	218	27	15	190	4.0	69.9	23.2

Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, затем варят до готовности и протирают.

Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 грамм).

Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктам.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;**Номер рецептуры: 54-20м-2020 (7-11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	109.8	97.2	17.27	10.61	0	164.5
морковь	2.7	2.4	0.03	0	0.15	0.7
лук репчатый	2.7	2.4	0.04	0	0.21	1
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	171.6	171.6	0	0	0	0
Выход:		60	17.3	10.6	0.4	166.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.04	0.12	0	2.2	0	58	306	8	18	167	2	7	0
морковь	0	0	5.28	0	0	1	5	1	1	1	0	0.1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.04	0.12	5.3	2.2	0.0	209	315	12.0	19	169	2.0	23	0

Номер рецептуры: 54-20м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	146.4	129.6	23.02	14.14	0	219.4
лук репчатый	3.6	3.2	0.05	0	0.28	1.3
морковь	3.6	3.2	0.04	0	0.2	1
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	228.8	228.8	0	0	0	0
Выход:		80	23.1	14.1	0.5	221.7

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.06	0.16	0	2.9	0	78	408	10	24	223	3	9.3	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	6	1	0	2	0	0.1	0
морковь	0	0	7.04	0	0	1	6	1	1	2	0	0.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	200	0	2	0	0	0	21.3	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.16	7.0	2.9	0.0	280	420	14	25	227	3.0	30.9	0.0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куса на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ;

Номер рецептуры: 54-21м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	97.6	86.4	19.17	1.44	0.31	90.9
лук репчатый	2.7	2.4	0.04	0	0.21	1
петрушка (зелень)	2.7	2.4	0.08	0	0.18	1
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	216	216	0	0	0	0
Выход:		60	19.3	1.4	0.7	92.9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.04	0.05	4.67	5.3	1	52	252	6	65	129	1	5.2	17.3
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
петрушка (зелень)	0	0	13.68	0	1	2	8	5	2	2	0	0.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.04	0.05	18.4	5.3	2.0	166	264	13.0	67	132	1.0	17	17

Номер рецептуры: 54-21м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	130.2	115.2	25.56	1.93	0.42	121.2
лук репчатый	3.6	3.2	0.05	0	0.28	1.3
петрушка (зелень)	3.6	3.2	0.11	0	0.24	1.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	288	288	0	0	0	0
Выход:		80	25.7	1.9	0.9	123.9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.06	0.06	6.22	7.1	1	69	336	8	86	171	1	6.9	23.1
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	6	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (зелень)	0	0	18.2	0	2	3	11	7	2	3	0	0.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.06	24.5	7.1	3.0	223	353	18	88	176	1.0	23.1	23.1

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции.

Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут.

Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет – светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция – нежная, мягкая, сочная.

3.8 СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ;

Номер рецептуры: 54-1соус-2020 (от 7 до 11 лет)
54-1соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.24	0.02	1.69	7.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2.5	2.5	0.01	1.81	0.02	16.5
вода	55	55	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
Выход:		100	1.5	8.4	3.4	95.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.02	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	7.5	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.04	32.1	0.24	0	20	58	39	4	26	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
Выход:	0.01	0.04	39.6	0.3	0.0	33	62	39	4	28.0	0.0	1.2	0.3

Технология приготовления:

Муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-2соус-2020 (от 7 до 11 лет)
54-2соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
бульон	117.7	110	2.07	0.48	0.3	13.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
лук репчатый	4.5	4	0.06	0	0.35	1.6
петрушка (корень)	3.4	3	0.04	0.02	0.28	1.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		100	2.7	4.2	4.4	65.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.01	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.02	0	0	8	2	1	2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0.0	15.0	0.1	0.0	17	22	5	2	9.0	0.0	1.4	0.3

Технология приготовления:

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов Цельсия, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-Соус -2020 (от 7 до 11 лет)

54-Соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
бульон	107	100	1.88	0.44	0.27	12.6
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3	3	0.02	2.18	0.02	19.8
томат-пюре	20	20	0.68	0	2.15	11.3
морковь	9	8	0.1	0.01	0.51	2.5
лук репчатый	4.5	4	0.06	0	0.35	1.6
петрушка (корень)	2.3	2	0.03	0.01	0.18	0.9
сахар-песок	2.5	2.5	0	0	2.27	9.1
лавровый лист	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
Выход:		100	3.3	2.7	9.1	73.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	9	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.1	2	30	0	4	0	12	0	0	0.1
морковь	0	0	17.6	0.06	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
лук репчатый	0	0	0	0.01	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.02	0	0	5	2	1	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
Выход:	0.02	0.0	26.6	0.2	2.0	47	35	13	5	23.0	0.0	1.8	0.4

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 54-4соус-2020(от 7 до 11 лет)

54-4соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
сметана 15.0%	100	100	2.44	13.2	3.28	141.7
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		100	3.0	16.9	6.7	190.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
сметана 15.0%	0.02	0.08	64.2	0.48	0	40	116	77	8	52	0	0	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	0.03	0.1	79.2	0.5	0.0	157	123	80	9.0	57	0.0	12.1	0.7

Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения повторно.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 54-5соус-2020(от 7 до 11 лет)

54-5соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
мука пшеничная высший сорт	8	8	0.77	0.06	5.4	25.3
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		100	3.5	8.7	9.8	131.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0.01	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.08	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.01	0	0.08	0	1	10	1	1	6	0	0.1	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	0.03	0.11	36.0	0.2	0.0	169	158	110	13.0	86.0	0.0	21.1	2.3

Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ

Номер рецептуры: 54-бсоус-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-бсоус-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко 3.2% м.д.ж	75	75	1.97	2.11	3.21	39.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	13	13	0.07	9.44	0.11	85.7
мука рисовая	6	6	0.34	0.07	4.24	19
вода	15	15	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		100	2.4	11.6	7.6	144.4

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9	0.06	0	38	110	80	9	59	0	6.8	1.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	39	0.01	0	10	3	3	0	2	0	0	0.1
мука рисовая	0.01	0	0	0.12	0	0	0	1	2	5	0	0	0.8
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	0.03	0.08	48.0	0.19	0.0	160	113	85.0	11.0	66.0	0.0	18.8	2.2

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле.

Пассированную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока; консистенция – густая, вязкая.

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ (БЕЗ САХАРА)

Номер рецептуры: 54-1гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	200	200	0	0	0	0
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	0.1	1.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.06	0.0	1	25.0	4.0	4.0	7.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-2гн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-2гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	200	200	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	6.4	26.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	25.0	4.0	4.0	7.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-3гн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-3гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	195	195	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	6.7	27.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36.0	6.0	5.0	8.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-4гн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-4гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	8.4	35.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.09	1.0	3	40.0	7.0	5.0	10.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЯГОДАМИ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА) И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-5гн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-5гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
ягода	7.5	7	0.07	0.02	0.47	2.3
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.4	0.0	8.7	36.2

Продукты	витамины (B1, B2, PP - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
ягода	0	0	0.71	0.02	6	2	25	2	2	2	0	0.1	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.7	0.1	6.0	4	54	7.0	6.0	11.0	1.0	0.1	0.1

Технология приготовления:

Ягоду (свежемороженую) перебирают, промывают.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-6гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-6гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	150	150	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	50	50	1.32	1.41	2.14	26.5
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	1.5	1.4	8.6	52.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	6	0.04	0	25	73	53	6	40	0	4.5	0.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.06	6.0	0.1	0.0	26	98.0	57.0	10.0	47.0	1.0	4.5	0.9

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-7гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	80	80	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	130	130	3.42	3.66	5.56	68.9
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
какао-порошок	5	5	1.14	0.66	0.46	12.4
Выход:		200	4.6	4.3	12.4	106.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.14	15.6	0.1	1	65	190	138	16	103	0	11.7	2.3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
какао-порошок	0	0.01	0	0.07	0	1	75	6	18	28	1	0	0
Выход:	0.0	0.2	15.6	0.2	1.0	66	265	144	34.0	131	1.0	11.7	2.3

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ

Номер рецептуры: 54-8гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
молоко сгущенное с сахаром	38	38	2.57	2.84	19.19	112.6
вода	175.5	175.5	0	0	0	0
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
какао-порошок	4	4	0.91	0.53	0.37	9.9
Выход:		200	3.5	3.4	22.3	133.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко сгущенное с сахаром	0.02	0.12	9.58	0.06	0	49	139	103	11	72	0	2.7	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
какао-порошок	0	0.01	0	0.06	0	1	60	5	15	23	1	0	0
Выход:	0.0	0.13	9.6	0.12	0.0	50	199	108	26.0	95	1.0	2.7	1.0

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	120	120	0	0	0	0
кофейный напиток	5	5	1.14	0.66	0.46	12.4
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
Выход:		200	3.8	3.5	11.1	90.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кофейный напиток	0	0.01	0	0.07	0	1	75	6	18	28	1	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.08	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.11	12	0.2	0.0	51	221	112	30	107	1.0	9.0	1.8

Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-10гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-10гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	200	200	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай зеленый листовый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	1.5	6.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай зеленый листовый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.06	0.0	1	25	4	4	7	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-11гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-11гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	150	150	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	50	50	1.32	1.41	2.14	26.5
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	1.5	1.4	3.7	33.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	6	0.04	0	25	73	53	6	40	0	4.5	0.9
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.06	6.0	0.1	0.0	26	98	57	10.0	47	1.0	4.5	0.9

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

Номер рецептуры: 54-12гн-2020(от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-12гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	185	185	0	0	0	0
вишня	5.3	5	0.04	0	0.51	2.2
яблоко	5.7	5	0.02	0.02	0.45	2
малина	5	5	0.04	0.02	0.38	1.9
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.04	1.4	7.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0	0	0.08	0.02	0	1	13	2	1	1	0	0	0
яблоко	0	0	0.15	0.01	0	1	14	1	0	0	0	0.1	0
малина	0	0	0.99	0.02	1	1	11	2	1	2	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	1.2	0.1	1.0	4	63	9	6.0	10	1.0	0.1	0.0

Технология приготовления:

Ягоды (свежзамороженные или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

ЧАЙ С ЯГОДАМИ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА)

Номер рецептуры: 54-13гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-13гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
ягоды	16.1	15	0.14	0.05	1	5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
Выход:		200	0.3	0.1	2.5	11.8

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягоды	0	0	1.53	0.04	12	5	53	5	4	4	0	0.1	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.0	0.0	1.5	0.1	12.0	6	78	9	8.0	11	1.0	0.1	0.1

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ

Номер рецептуры: 54-14гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-14гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
апельсин	14.9	10	0.08	0.02	0.74	3.4
груша	10.7	10	0.04	0	0.97	4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	1.8	8.4

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин	0	0	0.48	0.02	2	1	20	3	1	2	0	0.2	0
груша	0	0	0.12	0.01	0	1	16	2	1	1	0	0.1	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.6	0.09	2.0	3	61	9	6.0	10	1.0	0.3	0.0

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-15гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-15гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
яблоко	16.9	15	0.06	0.05	1.34	6.1
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.1	2.9	12.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко	0	0	0.45	0.04	1	4	42	2	1	1	0	0.3	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.5	0.1	1.0	5	67	6	5.0	8	1.0	0.3	0.0

Технология приготовления:

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки.

Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах - свойственные чаю с яблоком.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-16гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-16гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	185	185	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2.32	9.3
брусника	16.1	15	0.1	0.07	1.12	5.5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.1	3.5	15.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.01	0	0.15	0.04	1	1	14	3	1	2	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.2	0.1	1.0	2	39	7	5.0	9	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-17гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	185	185	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	2.96	11.8
малина	15	15	0.11	0.07	1.13	5.6
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.1	4.2	18.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
малина	0	0.01	2.97	0.07	2	2	34	5	3	5	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	3.0	0.1	2.0	3	59	9	7.0	12	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-18гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-18гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	185	185	0	0	0	0
сироп облепиха на фруктозе	5	5	0	0	2.87	11.5
облепиха	16.1	15	0.17	0.71	0.78	10.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.4	0.7	3.7	22.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп облепиха на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0	0.01	22.5	0.05	12	1	29	3	4	1	0	0.2	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.02	22.5	0.1	12.0	2	54	7	8.0	8	1.0	0.2	0.1

Технология приготовления:

Ягоды (свежзамороженные) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-19гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-19гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	200	200	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2.64	10.6
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	2.7	11.6

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	25	4	4.0	7	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-20гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-20гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	190	190	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	2.96	11.8
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	3.3	14.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36	6	5.0	8	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-21гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2.64	10.6
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	2.9	12.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36	6	5.0	8	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-22гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	200	200	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
Выход:		200	0.3	0.0	1.8	8.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36	6	5.0	8	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-23гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	190	190	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2.32	9.3
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	2.6	11.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36	6	5.0	8	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-24гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-24гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп черника на фруктозе	5	5	0	0	2.27	9.1
черника	16.1	15	0.16	0.08	1.04	5.5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.4	0.1	3.4	15.6

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп черника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
черника	0	0	0	0.04	1	1	8	2	1	2	0	1.6	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.1	1.0	2	33	6	5.0	9	1.0	1.6	0.0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

3.10. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1хн -2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	162	162	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вишня	42	40	0.3	0	4.11	17.7
Выход:		200	0.3	0.0	10.5	43.1

Продукты	витамины (B1, B2, PP - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0.01	0.01	0.65	0.13	2	8	102	13	9	10	0	0	0
Выход:	0.01	0.01	0.7	0.1	2.0	8	102	13	9.0	10	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА) С МЁДОМ;

Номер рецептуры: 54-2хн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-2хн -2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	162	162	0	0	0	0
кислота лимонная	0.2	0.2	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
ягоды	42.8	40	0.38	0.14	2.66	13.4
Выход:		200	0.5	0.1	10.8	46.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
ягоды	0.01	0.01	4.08	0.1	32	13	140	13	11	11	0	0.4	0.4
Выход:	0.01	0.01	4.1	0.1	32.0	14	144	14	11.0	13	0.0	0.4	0.4

Технология приготовления:

Ягоду (свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий смородиновый; запах: смородиновый.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА;

Номер рецептуры: 54-3хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-3хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	202	202	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чернослив	25	37	0.8	0.23	19.36	82.7
Выход:		200	0.8	0.2	25.7	108.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чернослив	0.01	0.03	2.22	0.44	0	4	320	26	33	27	1	0	0
Выход:	0.01	0.03	2.2	0.4	0.0	4	320	26	33.0	27	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-4хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-4хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вишня	20	18	0.14	0.03	1.74	7.8
яблоко	24.6	23	0.09	0.08	2.05	9.3
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вода	180	180	0	0	0	0
кислота лимонная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		200	0.2	0.1	10.2	42.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вишня	0	0	1.84	0.07	1	4	46	6	4	5	0	0.4	0
яблоко	0	0	0.69	0.06	1	6	64	3	2	2	0	0.5	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	2.5	0.1	2.0	10	110	9	6.0	7	0.0	0.9	0.1

Технология приготовления:

Вишню (свежую и свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды и яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;

Номер рецептуры: 54-5хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-5хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	202	202	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
курага	25	37	1.81	0.1	17.17	76.8
Выход:		200	1.8	0.1	23.5	102.2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
курага	0.03	0.06	129	0.89	1	6	635	52	34	47	1	0	0
Выход:	0.03	0.06	129	0.9	1.0	6	635	52	34.0	47	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА

Номер рецептуры: 54-6хн-2020(от 7 до 11 лет)

54-6хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	203	203	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
изюм	20	32	0.54	0	20.65	84.8
Выход:		200	0.5	0.0	27.0	110.2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
изюм	0.03	0.02	0	0.13	0	37	275	23	12	36	1	0	0
Выход:	0.03	0.02	0.0	0.1	0.0	37	275	23	12.0	36	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

Номер рецептуры: 54-7хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	190	190	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
смесь сухофруктов	25	30.5	0.57	0	16.38	67.8
Выход:		200	0.6	0.0	22.7	93.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	18.3	0.06	0	0	0	60	3	5	0	0	0
Выход:	0.0	0.0	18.3	0.06	0.0	0	0	60	3.0	5	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);

Номер рецептуры: 54-8хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	160	160	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
ягода	32.1	30	0.28	0.11	1.99	10
Выход:		200	0.3	0.1	8.4	35.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягода	0.01	0.01	3.06	0.07	24	10	105	10	8	9	0	0.3	0.3
Выход:	0.01	0.01	3.1	0.07	24.0	10	105	10	8.0	9	0.0	0.3	0.3

Технология приготовления:

Ягоду (свежероженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: смородиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;

Номер рецептуры: 54-9хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	160	160	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
апельсин	73.5	50	0.42	0.09	3.69	17.2
Выход:		200	0.4	0.1	14.4	60.0

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин	0.01	0.01	2.4	0.08	12	7	99	15	6	10	0	1	0.2
Выход:	0.01	0.01	2.4	0.1	12.0	7	100	17	6.0	14	0.0	1.0	0.2

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок.

Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.

К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет - оранжевый; вкус и запах: апельсиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ БРУСНИКИ;

Номер рецептуры: 54-10хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-10хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
брусника	25.7	24	0.16	0.11	1.79	8.7
Выход:		200	0.2	0.1	12.5	51.5

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.02	0	0.24	0.06	1	2	22	5	1	3	0	0	0
Выход:	0.02	0.0	0.2	0.1	1.0	2.0	23.0	7.0	1.0	7.0	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Ягоду (свежемороженую) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничный.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-11хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-11хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вишня	28	24	0.18	0	2.47	10.6
Выход:		200	0.2	0.0	13.2	53.4

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0.01	0.01	0.39	0.08	1	5	61	8	5	6	0	0	0
Выход:	0.01	0.01	0.4	0.1	1.0	5	62	10	5.0	10	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Ягоды перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: вишневый.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-12хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
ягоды	25.7	24	0.23	0.08	1.59	8
Выход:		200	0.2	0.1	12.3	50.8

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягоды	0.01	0.01	2.45	0.06	19	8	84	8	6	7	0	0.2	0.2
Выход:	0.01	0.01	2.5	0.1	19.0	8.0	85	10	6.0	11.0	0.0	0.2	0.2

Технология приготовления:

Ягоду (свежемороженую) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: смородиновый.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-13хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
яблоко	48.1	45	0.17	0.16	4.01	18.2
Выход:		200	0.2	0.2	5.5	24.0

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко	0.01	0.01	1.35	0.11	2	12	125	6	4	4	1	0.9	0.1
Выход:	0.01	0.01	1.4	0.1	2.0	12.0	125	6.0	4.0	4.0	1.0	0.9	0.1

Технология приготовления:

Лимон моют кипяченой водой. Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. С лимонов снимают цедру, мякоть нарезают острым ножом. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают. Яблочные сердцевинки и цедру лимона заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, закладывают подготовленные фрукты и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ;

Номер рецептуры: 54-14хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-14хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	185	185	0	0	0	0
сироп шиповник на сорбите	5	5	0	0	3.64	14.6
шиповник (сухой)	21.4	20	0.64	0.25	8.79	39.9
Выход:		200	0.6	0.3	12.4	54.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп шиповник на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
шиповник (сухой)	0.01	0.05	98	0.19	80	2	10	11	3	3	1	0	0
Выход:	0.01	0.05	98.0	0.2	80.0	2.0	10.0	11.0	3.0	3.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают. Охлаждают разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-15хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
облепиха	32.1	30	0.34	1.43	1.56	20.4
Выход:		200	0.3	1.4	3.0	26.2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0.01	0.01	45	0.1	24	1	58	6	8	2	0	0.3	0.3
Выход:	0.01	0.01	45.0	0.1	24.0	1.0	58.0	6.0	8.0	2.0	0.0	0.3	0.3

Технология приготовления:

Подготовленные ягоды промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА);

Номер рецептуры: 54-16хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-16хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	150	150	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
брусника	21.4	20	0.13	0.09	1.49	7.3
малина	21.2	20	0.15	0.09	1.51	7.4
смородина черная	21.4	20	0.19	0.07	1.33	6.7
Выход:		200	0.5	0.3	5.8	27.2

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.01	0	0.2	0.05	1	1	18	4	1	3	0	0	0
малина	0	0.01	3.96	0.1	2	2	45	7	4	6	0	0.1	0
смородина черная	0	0.01	2.04	0.05	16	6	70	6	5	6	0	0.2	0.2
Выход:	0.01	0.02	6.2	0.2	19.0	9.0	133	17.0	10.0	15.0	0.0	0.3	0.2

Технология приготовления:

Ягоду (свежемороженую) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

3.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ

Номер рецептуры: 54-1в-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	13.3	13.3	1.29	0.11	9	42.1
сахар-песок	6.7	6.7	0	0	6.06	24.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	13.3	13.3	0.08	9.68	0.11	87.8
яйцо куриное	1.9	1.7	0.21	0.18	0.01	2.4
творог 9.0% м.д.ж	33.3	33.3	5.23	2.64	0.91	48.3
Выход:		50	6.8	12.6	16.1	204.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.1	0	1	16	2	2	10	0	0.2	0.7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	40	0	0	10	3	3	0	2	0	0	0.1
яйцо куриное	0	0.01	2.6	0	0	2	2	1	0	3	0	0.3	0.5
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.07	10	0.1	0	14	37	48	7	64	0	3	8.8
Выход:	0.03	0.09	53	0.3	0.0	27	58	54.0	9.0	79.0	0.0	3.5	10

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 градусов.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид готового изделия: круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов. Консистенция мягкая.

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ

Номер рецептуры: 54-2в-2020 (от 7 до 11 лет)

54-2в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	22.5	22.5	2.18	0.18	15.21	71.2
сахар-песок	11.3	11.3	0	0	10.29	41.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.87	0.04	35.1
яйцо куриное	2.2	2	0.24	0.2	0.01	2.8
молоко 3.2% м.д.ж	4	4	0.11	0.11	0.17	2.1
натрий двууглекислый	0.3	0.3	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0
Выход:		40	2.6	4.4	25.7	152.4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.03	0.01	0	0.2	0	2	27	4	3	17	0	0.3	1.2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	3	0	0	3	3	1	0	3	0	0.4	0.5
молоко 3.2% м.д.ж	0	0	0.5	0	0	2	6	4	0	3	0	0.4	0.1
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.02	19	0.2	0.0	11	37	10.0	3.0	24.0	0.0	1.1	2

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто 1-4 минут. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 градусов в течение 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделия круглой формы с узорчатой поверхностью, края с зубчиками. Цвет светло-желтый.

КЕКС «ЗДОРОВЬЕ»

Номер рецептуры: 54-3в-2020 (от 7 до 11 лет)

54-3в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	12.2	12.2	1.18	0.1	8.24	38.5
сахар-песок	13.3	13.3	0	0	12.08	48.3
крахмал картофельный	3.1	3.1	0	0	2.25	9
натрий двууглекислый	0.4	0.4	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
яйцо куриное	11.4	10.4	1.24	1.05	0.07	14.7
масло подсолнечное рафинированное	9.9	9.9	0	8.69	0	78.2
вода	6.2	6.2	0	0	0	0
сыворотка молочная	2	2	0.01	0	0.09	0.4
цукаты	8.2	7.7	0.02	0.01	5.67	22.8
Выход:		50	2.5	9.9	28.4	211.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.01	0	0.1	0	1	15	2	2	9	0	0.2	0.6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	56	0	1	0	0	0	6	0
яйцо куриное	0.01	0.04	16	0	0	14	15	5	1	17	0	2.1	2.8
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сыворотка молочная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
цукаты	0	0	0.1	0	0	8	0	1	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.05	16	0.1	0.0	79	30	10.0	3.0	28.0	0.0	8.3	3.4

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитую массу добавляют воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (иди в духовом шкафу).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякиш плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»

Номер рецептуры: 54-4в-2020 (от 7 до 11 лет)

54-4в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	16	16	1.55	0.13	10.8	50.6
сахар-песок	12	12	0	0	10.9	43.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	11.7	11.7	0.07	8.47	0.1	76.9
яйцо куриное	7.3	6.7	0.8	0.68	0.04	9.4
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
изюм	9.5	9.3	0.16	0	6.02	24.7
пудра рафинадная	0.5	0.5	0	0	0.48	1.9
уксусная эссенция	0.1	0.1	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		50	2.6	9.3	28.3	207.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.2	0	2	20	3	2	12	0	0.2	0.8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	35	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
яйцо куриное	0	0.02	10	0	0	9	9	3	1	11	0	1.3	1.8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	19	0	0	0	0	0	2	0
изюм	0.01	0.01	0	0	0	11	80	7	3	10	0	0	0
пудра рафинадная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
уксусная эссенция	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.04	45	0.2	0.0	50	112	15.0	6.0	35.0	0.0	3.5	3

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 мин, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая яйца. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, соду и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают на листе или в специальные формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 градусов в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»

Номер рецептуры: 54-5в-2020 (от 7 до 11 лет)

54-5в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	19.3	19.3	1.87	0.15	13.05	61.1
сахар-песок	11	11	0	0	9.99	40
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
яйцо куриное	3.7	3.3	0.4	0.34	0.02	4.7
творог 9.0% м.д.ж	16.7	16.7	2.62	1.32	0.46	24.2
пудра рафинадная	0.7	0.7	0	0	0.61	2.4
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0
Выход:		50	5.0	9.1	24.2	198.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.2	0	2	24	3	3	14	0	0.3	1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
яйцо куриное	0	0.01	5	0	0	4	5	2	0	6	0	0.7	0.9
творог 9.0% м.д.ж	0	0.04	5	0.1	0	7	19	24	3	32	0	1.5	4.4
пудра рафинадная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.06	40	0.3	0.0	20	50	31.0	6.0	54.0	0.0	2.5	6.4

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло и сахар взбивают в течение 10-15 минут, добавляют творог и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3-5 минут. Тесто раскладывают на лист или в подготовленные формы и выпекают при температуре 160-185 С в течение 55-60 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

КЕКС РИСОВЫЙ С ГРУШЕЙ

Номер рецептуры: 54-бв-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-бв-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука рисовая	15	15	0.85	0.18	10.61	47.5
вода	15	15	0	0	0	0
груша	16.1	15	0.06	0.04	1.41	6.2
сахар-песок	5.4	5.4	0	0	4.9	19.6
масло подсолнечное рафинированное	5.4	5.4	0	4.75	0	42.7
крахмал картофельный	5.4	5.4	0.01	0	3.91	15.7
натрий двууглекислый	3	3	0	0	0	0
Выход:		60	0.9	5.0	20.8	131.7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука рисовая	0.01	0	0	0.3	0	0	0	1	5	13	0	0	2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
груша	0	0	0.2	0	0	2	23	3	2	2	0	0.1	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0.0	0	0.3	0.0	2	24	6.0	7.0	19	0.0	0.1	2

Технология приготовления:

Груши очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими кубиками.

Рисовую муку просеивают, добавляют крахмал, разрыхлитель и сахар. Тщательно перемешивают до равномерного распределения сухих компонентов. Добавляют растительное масло и еще раз перемешивают массу. Вливают воду и перемешивают до однородного теста средней густоты.

Добавляют мякоть груши.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 180 градусов в течение 55-60 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая. Консистенция: мякиш плотный. Вкус: сладкий.

КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ

Номер рецептуры: 54-7в-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-7в-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	14.4	12.7	2.82	0.21	0.05	13.4
тыква	28.9	23.1	0.22	0	1.37	6.3
яблоко	26.9	23.8	0.09	0.08	2.12	9.6
яйцо куриное	12.2	11.1	1.33	1.12	0.07	15.7
мука кокосовая	7.4	7.4	0.04	0.01	0.18	1
натрий двууглекислый	0.5	0.5	0	0	0	0
кунжут	0.9	0.9	0.16	0.39	0.1	4.5
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		75	4.66	1.81	3.89	50.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.01	0.01	0.7	0.8	0	8	37	1	10	19	0	0.8	2.5
тыква	0.01	0.01	0	0.1	1	3	39	8	3	5	0	0.2	0.1
яблоко	0.01	0	0.7	0.1	1	6	66	3	2	2	0	0.5	0.1
яйцо куриное	0.01	0.04	17	0	0	15	16	5	1	19	0	2.2	3
мука кокосовая	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кунжут	0.01	0	0	0	0	0	0	12	4	6	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.05	0.06	18	1	2	219	158	33	22	52	0	23.7	5.7

Технология приготовления:*Кокосовую муку просеивают.**Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.**Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.**Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.**Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.**Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов.***Характеристика блюда на выходе:***Запах свежесвепеченного теста, курицы.*

БУЛОЧКА МАКОВАЯ

Номер рецептуры: 54-8в-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-8в-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	17.6	17.6	2.76	1.39	0.48	25.5
сахар-песок	11.2	11.2	0	0	10.17	40.7
яйцо куриное	10.6	9.6	1.15	0.97	0.06	13.6
сметана 15.0%	4.8	4.8	0.12	0.63	0.16	6.8
мак	2.4	2.4	0.39	1	0.32	11.9
натрий двууглекислый	0.4	0.4	0	0	0	0
мука рисовая	12.8	12.8	0.72	0.16	9.05	40.5
яблоко	12.7	11.2	0.04	0.04	1	4.5
Выход:		60	5.2	4.2	21.2	143.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.04	5.3	0.1	0	7	20	25	4	34	0	1.6	4.6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.03	14	0	0	13	13	5	1	16	0	1.9	2.6
сметана 15.0%	0	0	3.1	0	0	2	6	4	0	3	0	0	0
мак	0.01	0	0	0	0	0	0	35	9	19	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука рисовая	0.01	0	0	0.3	0	0	0	1	4	11	0	0	1.7
яблоко	0	0	0.3	0	0	3	31	2	1	1	0	0.2	0
Выход:	0.03	0.07	23	0.4	0.0	25	70	72.0	19.0	84.0	0.0	3.7	9

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Перетертый творог соединяют с яйцами, сметаной, маком, разрыхлителем и тщательно перемешивают.

Затем в массу добавляют яблочное пюре, перемешивают.

Всыпают рисовую муку и перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на противень в форме шариков со швом вниз. Выпекают в пароконвектомате (или духовом шкафу) 15 минут при температуре 180 градусов.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма правильная в соответствии с технологией; консистенция – мякиш хорошо пропечен, не липкий, не влажный на ощупь, пористость равномерная; вкус и запах приятные.

Меню №1 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,6	10,7	52	334,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15	17	73,2	505,3
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-4м-2020	Котлеты из говядины с соусом	75/15	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	25,5	22,9	108,4	741,6
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	250	12,4	19	25,5	322,6
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	560	26,4	16,5	62,6	504,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2260	86,9	83,7	288,3	2254,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	390	16,7	24,4	30	405,9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	730	31,7	26,7	100,6	769,8

	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Полдник	240	2,7	1,1	58,6	255,4
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	27,6	13,5	63,4	485,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2170	85,1	71,3	275,5	2084,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,9	23	180,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Йогурт 2.0%	90	2,5	1,8	11,8	73,4
	Итого за Завтрак	585	15,4	13,6	58,2	416,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	32,1	15,5	93,1	640,5
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	250	8,3	14,8	36,6	313
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	500	18	16,3	66,3	484,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2480	80,2	65,2	296,2	2092,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5г-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	410	20,1	18,1	65,7	505,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Ши из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	775	20,3	27,2	73,2	617,6
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Полдник	250	6,3	9,1	48,6	301,4
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,5	11	31,8	316,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	27,6	11,7	63,4	469,3
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2145	81,7	75,8	269,7	2086,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,7	18,9	58,5	466,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	30,5	38,6	108,1	902,7
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	240	8	8,3	39,4	264
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	27,4	20,1	46,2	475,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2255	89,5	92,3	294	2365,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с	210	7,3	10,7	52,4	335,1

	изюмом					
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	13,6	22,9	76,2	564,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	730	22,3	27,1	107,7	764,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за Полдник	250	16,8	19	23,1	330,6
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	20,6	13,9	71,9	495
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	79,7	88,1	315,5	2373
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	410	17,6	13,8	69,4	471,9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	35,5	22,3	99,9	742,5
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовой начинкой	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за Полдник	240	2,3	1,1	55,4	241
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	610	22,8	13,8	61,9	463,7

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2360	84,6	56,6	309,7	2087,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,6	10,7	52	334,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15	17	73,2	505,3
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-4м-2020	Котлета из говядины с соусом	75/15	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	25,5	22,9	108,4	741,6
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	250	12,4	19	25,5	322,6
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	560	26,4	16,5	62,6	504,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2260	86,9	83,7	288,3	2254,2
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	390	16,7	24,4	30	405,9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	730	31,7	26,7	100,6	769,8
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовой начинкой	40	1,3	1,1	32	143,4

Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Полдник	240	2,7	1,1	58,6	255,4
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	27,6	13,5	63,4	485,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2,5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2170	85,1	71,3	275,5	2084,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,9	23	180,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Йогурт 2,0%	90	2,5	1,8	11,8	73,4
	Итого за Завтрак	585	15,4	13,6	58,2	416,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	32,1	15,5	93,1	640,5
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Бифидок 2,5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	250	8,3	14,8	36,6	313
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	500	18	16,3	66,3	484,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2480	80,2	65,2	296,2	2092,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	410	20,1	18,1	65,7	505,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6

54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	775	20,3	27,2	73,2	617,6
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Полдник	250	6,3	9,1	48,6	301,4
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,5	11	31,8	316,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	27,6	11,7	63,4	469,3
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2145	81,7	75,8	269,7	2086,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,7	18,9	58,5	466,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	30,5	38,6	108,1	902,7
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	240	8	8,3	39,4	264
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	27,4	20,1	46,2	475,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2255	89,5	92,3	294	2365,1
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	13,6	22,9	76,2	564,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	730	22,3	27,1	107,7	764,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за Полдник	250	16,8	19	23,1	330,6
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	20,6	13,9	71,9	495
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	79,7	88,1	315,5	2373
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	410	17,6	13,8	69,4	471,9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	35,5	22,3	99,9	742,5
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за Полдник	240	2,3	1,1	55,4	241
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	610	22,8	13,8	61,9	463,7
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8

	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2360	84,6	56,6	309,7	2087,5
	Средние показатели за Завтрак	450,71	16,3	18,39	61,6	476,57
	Средние показатели за Второй завтрак	135,71	1,19	1,14	20,89	98,66
	Средние показатели за Обед	746,43	28,27	25,76	98,71	739,87
	Средние показатели за Полдник	245,71	8,11	10,34	41,03	289,71
	Средние показатели за Ужин	501,43	24,34	15,11	62,24	482,59
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,74	5,4	8,23	104,49
	Средние показатели за период	2280	84	76,1	292,7	2191,9

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2191,9	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	84 (15,0%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	76,1 (31,2%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	292,7 (53,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	88,7	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,4	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	2,4	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	987,5	700,0
Кальций (мг/сут)	1120,9	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1776,2	1650,0
Магний (мг/сут)	333,1	250,0
Железо (мг/сут)	25,8	12,0
Калий (мг/сут)	1515,6	1100,0
Йод (мг/сут)	0,16	0,1
Селен (мг/сут)	0,04	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №1)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	8	-	8	3	-	-	4	8	-	8	3	-	-	4	47,2	3
хлеб	164	150	159	158	150	150	150	164	150	159	158	150	150	150	2162,8	154
мука пшеничная в/с	13	1	30	24	6	14	3	13	1	30	24	6	14	3	181,8	13
горох	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2
крупа гречневая	-	69	-	-	-	-	69	-	69	-	-	-	-	69	276	20
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	57	-	57	-	-	-	-	57	-	228	16
крупа манная	-	-	20	9	-	-	15	-	-	20	9	-	-	15	88	6
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	100	7
крупа рисовая	54	4	-	-	4	108	14	54	4	-	-	4	108	14	368,8	26
проростки пшеницы	-	11	-	8	-	-	-	-	11	-	8	-	-	-	36	3
макаронные изделия в/с	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	113,6	8
картофель	163	256	68	290	253	22	76	163	256	68	290	253	22	76	2255,2	161
петрушка (корень)	1	-	3	1	-	1	-	1	-	3	1	-	1	-	8	1
репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
свекла	40	11	-	-	56	40	-	40	11	-	-	56	40	-	295,2	21
укроп	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	1,8	0,1
чеснок	-	2,6	-	-	-	-	-	-	2,6	-	-	-	-	-	5,2	0,4
огурец соленый	-	23	-	-	15	-	-	-	23	-	-	15	-	-	75	5

горошек зел. консерв.	-	45	9	-	-	-	-	-	45	9	-	-	-	-	108,8	8
томат-поре	13	11	9	18	8	6	7	13	11	9	18	8	6	7	142,6	10
капуста белокочанная	20	-	267	108	191	20	150	20	-	267	108	191	20	150	1510,4	108
лук репчатый	27	42	10	62	23	20	35	27	42	10	62	23	20	35	437,6	31
морковь	63	24	34	91	17	83	134	63	24	34	91	17	83	134	889,8	64
огурец	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	135,6	10
перец красный	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	135,6	10
петрушка (зелень)	-	1,8	-	5,0	-	-	1,8	-	1,8	-	5,0	-	-	1,8	17,2	1,2
груша	-	-	11	-	-	-	150	-	-	11	-	-	-	150	321,4	23
лимон	-	8	-	-	8	-	8	-	8	-	-	8	-	8	48	3
яблоко	-	150	-	-	-	19	150	-	150	-	-	-	19	150	638,6	46
брусника	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	51,4	4
клюква	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1
смородина черная	-	-	40	-	-	-	26	-	-	40	-	-	-	26	130,6	9
вишня	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	84	6
банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	300	21
джем	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	120	9
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14
апельсин	-	-	15	75	-	-	-	-	-	15	75	-	-	-	178,8	13
чернослив	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	32,2	2
курага	10	-	-	-	6	40	-	10	-	-	-	6	40	-	112	8
изюм	-	-	-	11	6	10	-	-	-	-	11	6	10	-	53,6	4
чернослив	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	50	4
цукаты	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	16,4	1
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	29
сок вишневый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок персик-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок яблочный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29
говядина 1 кат.	187	-	-	48	121	73	174	187	-	-	48	121	73	174	1205	86
печень говяжья	-	58	-	117	-	58	-	-	58	-	117	-	58	-	466,6	33
куриная грудка (филе)	-	76	63	-	-	-	-	-	76	63	-	-	-	-	279	20
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	-	-	187,2	13
горбуша конс.	-	36	-	-	-	-	36	-	36	-	-	-	-	36	144,8	10
биомороженое	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	200	14
молоко	367	190	228	-	374	200	73	367	190	228	-	374	200	73	2864	205
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,3
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	600	43
бифидок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
йогурт 2.0%	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	13
йогурт 3.2%	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
творог	33	-	-	84	-	33	56	33	-	-	84	-	33	56	413,6	30
сыр	16	15	16	-	21	-	-	16	15	16	-	21	-	-	135,6	10
сметана	10	20	40	100	57	30	4	10	20	40	100	57	30	4	522	37
масло слив-е	42	36	20	24	32	49	28	42	36	20	24	32	49	28	461,4	33
масло подсолн. раф.	4	11	16	17	15	15	-	4	11	16	17	15	15	-	155,6	11
яйцо куриное	2	66	41	9	-	2	7	2	66	41	9	-	2	7	252	18
сахар-песок	34	21	22	37	28	33	27	34	21	22	37	28	33	27	403,8	29

пудра рафинадная	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1,4	0
Вафли с фрукт. начинками	-	40	-	-	-	-	40	-	40	-	-	-	-	40	160	11
пряник	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
мед	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	30	2
чай черный байховый	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24	2
какао-порошок	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
кофейный напиток	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	1
крахмал картофельный	-	6	3	6	-	-	6	-	6	3	6	-	-	6	42,2	3
соль йодированная	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	36,8	3
лавровый лист	0,1	-	-	-	0,1	-	-	0,1	-	-	-	0,1	-	-	0,4	0,03
кислота лимонная	2	-	-	1	-	1	-	2	-	-	1	-	1	-	8,6	1
натрий двууглекислый	-	-	0,4	0,0	-	-	-	-	-	0,4	0,0	-	-	-	0,8	0,06

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №1)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	34,9	-	66,9	-	60,4	-	162,2	230
2	мука пшеничная	-	-	1,9	8,3	2,8	-	13	15
3	крупы, бобовые	27,9	-	40,6	-	13,6	-	82,1	45
4	макаронные изделия	2,9	-	5,3	-	-	-	8,2	15
5	картофель	-	-	66,6	-	55,4	-	122	187
6	овощи	28,3	-	138,5	-	86,4	-	253,2	280
7	фрукты свежие	12	64,3	26,6	-	41,6	-	144,5	185
8	сухофрукты, орехи	4,4	-	14,4	1,1	-	-	19,9	15
9	соки плодоовощные,	-	57,1	-	85,7	-	-	142,8	200
10	мясо 1-й категории	-	-	25,8	-	50,4	-	76,2	70
11	субпродукты (печень,	-	-	16,1	-	16	-	32,1	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	8	-	9,6	-	17,6	35
13	рыба (филе)	-	-	21	-	-	-	21	58
14	молоко и молочные пр.	142,6	21,4	7,7	57,1	5,7	-	234,5	300
15	кисломолочные прод.	25,7	-	-	57,4	-	200	283,1	150
16	творог	17,6	-	-	11,9	-	-	29,5	50
17	сыр	6,4	-	0,8	-	2,1	-	9,3	10
18	сметана	7	-	26,4	-	5,7	-	39,1	30
19	масло сливочное	9,3	-	9,9	5,2	8,5	-	32,9	30
20	масло растительное	1,1	-	10,7	1,4	0,1	-	13,3	15
21	яйцо	22,3	-	-	2,5	4,4	-	29,2	40
22	сахар	9	-	8,1	5,5	6,6	-	29,2	30
23	кондитерские изделия	-	-	-	11,1	-	-	11,1	10
24	чай	0,9	-	-	-	1	-	1,9	0,4
25	какао-порошок	0,7	-	-	-	-	-	0,7	1,2
26	кофейный напиток	0,7	-	-	-	-	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	2,6	0,4	-	-	3	3
28	соль йодированная	1,0	-	1,4	0,6	1,0	-	4,0	4

Меню №2 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	13,4	15,6	71,4	479,4
	Второй завтрак					
Пром.	Слива	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Второй завтрак	70	0,6	0	6,9	30
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	26,6	31	103,5	799
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	26,8	17,9	54,3	485,7
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2135	80,4	77,9	278	2134
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,6	78,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	425	19,7	16,9	65,2	491,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	26,6	112
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9

54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	25	24,9	91,7	691
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,8	13,8	35,7	298
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	610	28,2	13,5	73	525,9
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2390	89,5	71,8	302,8	2215
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,2	16,4	68,2	480,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Обед	745	30,6	15	107,7	688,7
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	470	15,4	16	58,5	439,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2280	79,4	69	293,1	2111,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	545	21,3	19,7	73,6	556,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	26,9	26,4	88,7	699,6
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	33,3	244
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	620	18,9	14,7	53,2	420
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2515	80,4	74,4	296,6	2175,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	18,1	22	60,4	511,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	770	28,4	22,9	82,4	649,4

	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	230	7,8	13,8	36,9	303
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	610	28	20,1	62,1	540,7
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за день	2460	88,7	83,3	285,8	2246,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	13,4	15,6	71,4	479,4
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,5	0	11,1	46,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	775	32,7	15,4	101,3	675
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	26,8	17,9	54,3	485,7
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2140	87,3	67,1	279,7	2072,5
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2

	Итого за Завтрак	420	16,3	20,7	64,9	510,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	24,4	103,2
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	25,2	24,9	95,4	706,5
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,8	13,8	35,7	298
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	610	18,8	14,7	73,1	499,2
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2385	76,9	76,8	304,1	2213,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	9,2	10,6	46	315,8
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,5	15,5	69,4	478,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	180	0,5	0	29	118,1
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0	29	118,1
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	26,6	31	103,5	799
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7

54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	500	17,9	16,3	71,1	503,2
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2295	77,7	84,4	303,7	2284,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	545	19,6	20,3	54,7	479,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5	5,3	35	208
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	770	28,9	28,3	103,1	782,2
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	33,3	244
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	520	21,4	13,9	75,3	511,8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2435	83,2	76,3	318,4	2291,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	18,1	22	62,5	520,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	760	24,1	26,3	99,6	731,9
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	230	7,8	13,8	36,9	303
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	28,7	21,5	48,2	500,6
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2300	86,7	86,3	291,4	2289,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	410	26,9	16,6	60,7	499,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	24,4	103,2
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	25	24,9	91,7	691
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,7	14,3	35,8	302,9
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фруккт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	580	25,7	13,2	60,4	462,6
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за Второй ужин	180	5	3,6	23,6	146,9

	Итого за день	2345	91,7	72,6	296,6	2206
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	9,2	10,6	46	315,8
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,5	15,5	69,4	478,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Обед	745	30,6	15	107,7	688,7
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	470	15,4	16	58,5	439,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2280	79,3	68,1	299,9	2129,7
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	530	17,8	15,2	73,6	501,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	26,9	26,4	88,7	699,6

	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	33,3	244
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	580	18,9	14,2	78,1	515,2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2460	76,9	69,2	325,3	2229,5
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0	8,6	37,6
	Итого за Завтрак	555	15,2	17,5	64,9	478
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,5	0	11,1	46,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	770	28,6	22,9	85	660,2
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	230	7,8	13,8	36,9	303
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	27,4	20,1	46	474,1
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2395	87	77	278,4	2154
	Средние показатели за Завтрак	474,64	17,57	17,82	66,45	496,11
	Средние показатели за Второй завтрак	178,57	0,85	0,39	27,18	115,63
	Средние показатели за Обед	755	27,58	23,95	96,43	711,56
	Средние показатели за Полдник	226,43	8,69	12,79	32,64	280,3

	Средние показатели за Ужин	529,29	22,74	16,43	61,86	486,04
	Средние показатели за Второй ужин	180	5,79	3,92	12,14	107,04
	Средние показатели за период	2343,9	83,2	75,3	296,7	2196,7

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2343,9	не менее 1800
Калорийность (ккал)	2196,7	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	83,2 (15,1%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	75,3 (30,8%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	296,7 (54%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	109,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,3	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	790,4	700,0
Кальций (мг/сут)	1204,6	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1675,6	1650,0
Магний (мг/сут)	350,2	250,0
Железо (мг/сут)	22,3	12,0
Калий (мг/сут)	1361,1	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №2)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	12	8	-	-	8	12	-	-	-	14	8	-	-	63	5
хлеб	150	164	99	120	150	159	134	150	150	150	134	99	120	150	1931	138
мука пшеничная в/с	27	17	33	28	18	24	19	36	26	18	13	33	27	18	335	24
горох	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	32	2
фасоль	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	-	-	114	8
крупа манная	-	15	20	-	-	-	15	20	-	-	10	20	-	-	100	7
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	150	11
крупа перловая	-	-	50	-	-	50	-	-	-	8	-	50	-	-	158	11
крупа пшеничная Артек	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	100	7
крупа рисовая	54	4	-	-	-	-	-	54	54	-	4	-	54	-	225	16
проростки пшеницы	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	21	2
крупа пшеничная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4
макаронные изделия в/с	-	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	51	-	153	11
картофель	163	309	68	109	304	196	256	22	-	223	309	68	-	304	2329	166
свекла	40	-	-	-	15	-	-	40	-	15	-	-	-	15	125	9
томат	-	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	203	15
чеснок	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	5	0
огурец соленый	-	15	-	-	30	-	15	-	-	30	15	-	-	30	135	10
горошек зел. консерв.	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-	45	-	135	10
томат-пюре	13	11	6	25	10	13	-	6	18	14	11	6	25	10	167	12
капуста белокочанная	20	38	267	70	191	-	58	287	70	221	38	267	70	191	1786	128

лук репчатый	27	47	11	34	61	29	25	10	35	51	47	11	44	61	493	35
микрозелень (проростки) люцерна	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	20	1
морковь	63	158	13	61	27	15	158	63	95	49	40	13	86	27	866	62
огурец	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	203	15
перец зеленый	-	-	-	60	-	-	60	-	-	-	-	-	-	-	120	9
перец красный	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	68	5
петрушка (корень)	1	-	3	1	3	1	-	1	2	4	-	3	1	3	20	1
брокколи	-	-	-	80	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	160	11
репа	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	90	6
лимон	-	-	8	-	8	-	-	8	-	8	-	8	8	-	48	3
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	100	7
слива	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	5
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300	21
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	20	1
смородина черная	-	-	8	-	32	43	-	8	-	-	-	8	-	43	140	10
груша	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	-	450	32
вишня	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	56	4
повидло абрикосовое	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	60	4
повидло яблочное	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2
апельсин	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	11
банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	450	32
чернослив	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	32	2
смесь сухофруктов	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	50	4
курага	-	-	10	-	-	-	-	10	-	40	-	10	-	-	70	5
изюм	10	10	-	-	10	10	10	-	-	20	-	-	-	10	78	6
чернослив	-	-	25	-	-	-	25	-	25	-	-	25	-	-	100	7
цукаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	1
сок виноградный	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	14
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок персиковый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	400	29
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	200	-	380	27
сок черешневый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок апельсиновый	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
говядина 1 кат.	114	73	-	84	146	114	73	-	164	121	73	-	157	146	1265	90
куриная грудка (филе)	-	76	63	-	-	63	-	-	-	-	76	63	-	-	342	24
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63	5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	24
биомороженое манго-банан	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4
молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	38	-	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	8
молоко	334	40	157	154	330	347	80	146	64	354	17	159	64	330	2576	184
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	540	39
сыворотка молочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	0
ряженка	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	900	64

кефир	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	39
бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	39
варенец	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	-	540	39
йогурт 1.5%	-	180	-	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	720	51
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	13
йогурт 2.5%	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	13
творог	-	56	33	-	-	-	56	33	-	-	140	33	-	-	351	25
сыр	21	31	16	30	31	16	15	21	16	31	15	16	-	16	274	20
сметана	57	37	40	30	-	-	67	97	35	10	38	40	10	-	460	33
масло слив-е	33	36	40	22	39	30	37	44	26	39	22	40	29	39	477	34
масло подсолн. раф.	11	8	6	9	14	6	8	11	9	18	18	6	9	14	147	10
яйцо куриное	2	14	31	112	9	2	58	31	68	7	16	31	68	9	460	33
пудра рафинадная	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	3	0
сахар-песок	39	32	24	29	33	29	39	27	29	42	37	24	22	33	439	31
мед	-	-	15	-	15	12	-	15	-	-	-	15	15	12	99	7
чай черный байховый	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	25	2
какао-порошок	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	12	1
крахмал	6	-	-	6	-	-	-	6	-	-	3	-	6	-	27	2
соль йодирован.	2,4	2,4	2,7	2,3	2,8	2,1	2,2	2,9	1,8	2,7	2,5	2,7	1,8	2,8	34,1	2,44
лавровый лист	0,1	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0,1	0,5	0,04
ванилин	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	0	-	0	-	0	0
кислота лимонная	1	-	-	0,3	-	0,2	-	1	0,3	-	-	-	0,3	0,2	3,3	0,24

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	30.9	-	64.3	-	47.1	-	142.3	230
2	мука пшеничная	-	-	2.1	17.5	4.4	-	24	150
3	крупы, бобовые	32.4	-	23	-	13.6	-	69	43
4	макаронные изделия	-	-	10.9	-	-	-	10.9	15
5	картофель	-	-	79.1	-	43.3	-	122.4	187
6	овощи	19.6	-	132.3	-	116.3	-	268.2	280
7	фрукты свежие	49.6	5	14.7	-	66.3	-	135.6	185
8	сухофрукты, орехи	4.3	-	19.7	3.9	-	-	27.9	15
9	соки плодоовощные,	-	170	-	-	-	-	170	200
10	мясо 1-й категории	-	-	33.4	-	46.6	-	80	70
11	птица (куры, цыплята-	-	-	12	-	9.6	-	21.6	35
12	рыба (филе)	-	-	25	-	-	-	25	58
13	молоко и молочные	82.6	3.6	15.3	65.7	28.6	-	195.8	300
14	кисломолочные продукты	-	-	-	115.9	-	180	295.9	150
15	творог	18	-	-	7.1	-	-	25.1	50
16	сыр	13.9	-	0.8	-	4.1	-	18.8	10
17	сметана	0.9	-	19.8	-	12.1	-	32.8	10
18	масло сливочное	8.9	-	8.4	8.9	7.8	-	34	30
19	масло растительное	-	-	9.7	0.7	0.1	-	10.5	15
20	яйцо	14	-	0.2	4.2	11.4	-	29.8	1
21	сахар	7.4	-	6.9	10.9	6.4	-	31.6	30
22	кондитерские изделия	4.3	-	1.7	-	1.1	-	7.1	10
23	чай	0.8	-	-	-	1	-	1.8	0,4
24	какао-порошок	0.9	-	-	-	-	-	0.9	1,4
25	крахмал	-	-	1.7	0.2	-	-	1.9	3
26	соль йодированная	1.2	-	1.6	0,2	1.2	-	4.0	4,0

Меню №3 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,4	45,2
Итого за Завтрак		560	19,4	18,6	62,9	495,4
Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
Итого за Второй завтрак		200	1,4	0	24,4	103,2
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-2г-2020	Макаронаты отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-9хн-2020	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за Обед		775	28,1	19,7	97,7	680,2
Полдник						
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
Итого за Полдник		230	9,9	12,5	39	308,3
Ужин						
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за Ужин		500	17,9	16,3	70,9	502
Второй ужин						
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
Итого за Второй ужин		180	5,2	4,5	7,2	90,2
Итого за день		2445	81,9	71,6	302,1	2179,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-5т-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за Завтрак		400	20,2	18,1	67,3	512,4
Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
Итого за Второй завтрак		50	1,8	3,3	10,6	79,7
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9

54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	32	23,9	97,2	732,4
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	490	19,6	19,6	66,3	520,4
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2085	86,6	78,3	283,1	2184,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	16,8	20,1	65,4	509,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-11хн-2020	Кисель вишневый	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	690	11,1	18,4	79,8	529,1
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	0,5	0	2,2	10,9
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	610	30	20,1	75,4	602
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2380	75,7	80,6	284,3	2164,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными	200	5,3	5,5	18,4	144,4

	изделиями					
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	590	12,7	17,9	65,8	473,5
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	30	19,3	105,2	714,4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10	12	38,9	303,4
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	610	26,1	16,5	68,2	525,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2410	85,4	75	296,1	2199,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	8,8	12,6	42,8	320,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,1	17,5	66,2	482,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	22,8	21,1	110,7	724,3
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6

Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	230	12,9	9	29,9	252,3
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	460	26	18,3	52,8	479,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2275	82,6	70,4	299,2	2160,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,6	19,3	3,1	237,1
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	530	19,1	23,7	52,9	501,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	775	28,7	18,6	108,3	715,8
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	9,9	12,5	39	308,3
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	470	16,7	17,4	60,5	465,2
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2385	80,6	76,7	295,9	2196,7
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Джем из черной смородины	30	0,2	0	22	88,8
	Итого за Завтрак	395	17,6	16,5	59,1	455,3

	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	33,7	27,3	104,5	798,9
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,9	73,2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	490	32	15,8	59,8	508,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2180	97,7	77,8	275,4	2191,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	13,3	15,6	65,4	454,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,2	13	99
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,1	4,5	102,6
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	760	23,8	21,8	95,1	671,6
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0,2	0	6,6	27,6

	сахаром					
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	610	28,8	20,4	58,4	532
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за день	2435	84,3	79,6	279,8	2171,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,4	45,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	560	19,1	18,3	63,9	496,2
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	35	23,5	108,4	785,3
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,8	13,8	35,7	298
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	610	26,2	16,5	64,2	510,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2375	94,7	81,4	290,2	2273
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	8,8	12,6	42,8	320,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,1	17,5	66,2	482,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	24,4	103,2

	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,2	2,7	7,3	110,2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1	2,6	2,9	39,3
54-10хн-2020	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	800	26,9	20,5	102,5	702,2
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,2	65,9
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	250	14,3	10,7	41,1	318,2
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	590	24,7	16,9	56,8	478,2
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2475	87,6	70,1	298,4	2175,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	45	0,4	0	4,5	19,3
	Итого за Завтрак	505	18,9	18,6	57	469,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1	2,6	2,9	39,3
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	775	28,7	20,4	108,5	733
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	9,9	12,5	39	308,3
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	470	16,7	17,4	60,5	465,2
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2360	80,4	73,4	300,6	2183,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,6	86,9
	Итого за Завтрак	410	16,4	12,4	71,3	462,3
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	30,7	23,9	95,7	721,2
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	520	22,1	19,9	78,7	582,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2125	83,6	74,4	297,7	2195,2
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	16,9	20,1	61,4	494,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя	200	2	4,9	11,7	98,9

	перловая)					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-11хн-2020	Кисель ягодный	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	770	26,4	38,3	84,2	786,9
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	510	27,9	20,1	51,5	498,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2360	89	100,5	260,8	2303,3
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	8,8	12,6	42,8	320,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,1	17,5	66,2	482,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	730	30,7	21,8	96,4	704,6
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	Итого за Полдник	250	13	9	44,3	310,2
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,9	20,2	31,5	403,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	460	29	20,9	63,3	557,6
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9

	Итого за Второй ужин	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за день	2275	93,4	72,8	326	2333
	Средние показатели за Завтрак	479,29	16,84	18,03	63,64	483,71
	Средние показатели за Второй завтрак	146,43	1,09	1,68	22,54	109,72
	Средние показатели за Обед	761,07	27,76	22,75	99,59	714,28
	Средние показатели за Полдник	230,71	10,51	12,14	34,31	288,54
	Средние показатели за Ужин	528,57	24,55	18,29	63,38	516,29
	Средние показатели за Второй ужин	180	5,23	4,44	8,66	95,46
	Средние показатели за период	2326,1	86	77,3	292,1	2208

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2208	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	86 (15,6%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	77,3 (31,5%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	292,1 (52,9%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	68,3	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,3	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	917,3	700,0
Кальций (мг/сут)	1270,8	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1763,1	1650,0
Магний (мг/сут)	348,4	250,0
Железо (мг/сут)	22,9	12,0
Калий (мг/сут)	1735,3	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №3)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сахари панировочные	8	8	-	-	-	8	12	-	8	-	8	12	-	3	69	5
хлеб	159	134	150	158	120	129	104	150	164	109	129	164	150	150	1972	141
мука пшеничная в/с	32	24	15	18	5	32	24	21	16	9	33	24	19	4	274	20
горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	16	2
крупа гречневая ядрица	16	-	-	69	-	-	-	-	69	-	16	-	-	69	239	17
крупа кукурузная	-	-	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	57	-	171	12
крупа манная	20	9	-	-	4	20	15	-	-	4	20	15	-	4	110	8
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	150	11
крупа перловая	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	16	1
крупа рисовая	-	58	-	-	54	-	50	-	-	54	-	58	-	-	275	20
проростки пшеницы	-	8	-	-	11	-	-	-	-	11	-	-	-	-	29	2
макаронные изделия в/с	37	-	-	16	-	51	-	-	16	-	51	-	-	-	171	12
картофель	82	141	223	209	184	82	182	250	196	184	82	141	223	279	2455	175
чеснок	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	5	0
огурец соленый	15	-	30	-	-	15	-	30	-	-	15	-	30	-	135	10
укроп	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0
горошек зел. консерв.	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	1
томат-пюре	15	-	8	7	33	6	11	14	7	33	-	-	8	-	142	10
капуста	287	122	221	-	20	287	93	191	-	20	287	122	221	-	1871	134

белокочанная																
лук репчатый	11	40	38	52	65	11	38	51	27	45	10	40	38	10	477	34
морковь	36	78	27	10	63	13	206	49	13	63	10	195	27	13	801	57
огурец	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	203	15
петрушка (зелень)	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6	0
петрушка (корень)	1	-	-	3	1	1	-	4	-	1	-	-	-	-	8	1
репа	-	30	-	-	-	-	40	-	-	-	-	30	-	-	100	7
свекла	71	-	15	-	40	62	-	15	-	40	62	-	15	-	321	23
томат	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	203	15
персик	100	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	200	14
слива	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	45	3
яблоко	-	-	-	25	-	150	13	-	11	150	-	-	11	-	359	26
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	26	2
клюква	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	30	2
малина	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	-	21	2
смородина черная	-	-	32	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	40	87	6
лимон	-	16	-	-	8	-	8	8	-	8	-	8	8	8	72	5
груша	-	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
джем из абрикосов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1
джем из мандаринов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	30	2
джем из черной смородины	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	30	2
повидло абрикосовое	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1
абрикос	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	4
апельсин	75	-	-	150	-	75	-	150	-	-	75	-	-	-	524	37
банан	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	11
вишня	-	-	28	20	-	-	-	-	53	-	-	-	39	-	139	10
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	2
курага	-	40	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	-	10	70	5
изюм	-	11	-	10	-	-	20	-	10	-	-	20	-	-	70	5
чернослив	-	-	-	-	25	7	-	-	-	-	7	-	-	-	38	3
цукаты	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	25	2
сок гранатовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	14
сок сливовый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок вишневый	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок виноградный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок абрикосовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	-	146	121	162	-	-	73	121	187	-	-	146	121	127	1202	86
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	58	58	4
куриная грудка (филе)	63	-	-	-	76	63	121	-	-	76	63	-	-	-	463	33
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	69	-	-	-	-	94	-	235	17
треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	90	6
горбуша консервированная	-	36	-	-	-	-	45	-	-	-	-	36	-	-	118	8
биомороженое	-	50	-	50	-	-	50	-	50	-	-	50	-	-	250	18
молоко сгущенн	38	-	-	38	-	38	-	-	38	20	38	-	-	-	210	15
молоко	193	201	124	160	126	161	274	124	157	170	273	224	124	100	2411	172
снежок	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	540	39
сыворотка молочная	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6	0
ряженка	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	180	-	180	-	540	39
кефир	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	-	-	720	51

бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	540	39
варенец	-	180	-	-	180	-	180	-	180	180	-	180	-	-	1080	77
йогурт	180	-	-	180	-	180	-	180	-	-	180	-	-	180	1080	51
творог	-	68	33	-	45	-	56	33	-	45	-	56	33	45	414	30
сыр	31	-	31	-	31	-	16	16	31	31	31	-	37	16	270	19
сметана	50	68	10	-	42	50	34	-	-	12	50	27	57	22	420	30
масло слив-е	21	23	40	40	30	28	23	41	32	36	20	30	45	29	437	31
масло подсолн.	19	14	13	4	14	20	18	16	4	9	20	10	20	9	188	13
яйцо куриное	41	3	2	7	2	142	9	4	7	8	41	9	2	6	283	20
пудра рафинадная	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0
сахар-песок	33	38	28	31	25	31	31	37	24	25	32	33	28	22	416	30
мед	-	15	-	-	15	-	15	-	-	15	-	15	-	15	90	6
чай черный байх.	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	23	2
какао-порошок	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-	-	20	1
крахмал	9	-	6	-	-	9	-	-	-	6	9	-	6	-	45	3
соль йодированн	2,3	1,9	2,4	1,5	3,4	2,4	2,2	2,5	1,5	3,7	2,2	1,8	2,7	3,9	34,4	2,46
лавровый лист	0	0	0,1	0,1	0	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0	0,6	0,04
ванилин	-	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	0	-	0	0	0
кислота лимонная	1	3,6	-	0,2	1,3	1	1,1	-	1	1,3	1	4,6	-	-	16,1	1,15
сода	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	-	2,3	0,16

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	28.4	-	72.1	-	45.2	-	145.7	230
2	мука пшеничная	-	-	1.8	13.3	4.5	-	19.6	15
3	крупы, бобовые	28.5	-	28	0.8	16.8	-	74.1	45
4	макаронные изделия	2.3	-	9.9	-	-	-	12.2	15
5	картофель	-	-	85.3	-	43.6	-	128.9	187
6	овощи	13.4	-	125.4	-	112.6	-	251.4	280
7	фрукты свежие	51.9	-	23.8	1.4	65.3	-	142.4	185
8	сухофрукты, орехи	2.9	-	13.1	3	-	-	19	15
9	соки плодоовощные,	-	128.6	-	-	-	-	128.6	200
10	мясо	-	-	21.4	-	54.6	-	76	70
11	субпродукты	-	-	4	-	-	-	4	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	12	-	17.3	-	29.3	35
13	рыба (филе)	-	-	28	-	-	-	28	58
14	молоко и мол. продукты	103.8	17.9	20.4	40.9	22.1	-	205.1	300
15	кисломолочные прод	-	-	-	141.9	-	180	321.9	150
16	творог	12.8	-	-	16.8	-	-	29.6	50
17	сыр	16.1	-	0.4	-	2.1	-	18.6	10
18	сметана	3.8	-	15.1	0.4	10.7	-	30	10
19	масло сливочное	7.5	-	9.3	5.8	8.6	-	31.2	30
20	масло растительное	0.3	-	9.2	2.1	1.9	-	13.5	15
21	яйцо	9.6	-	0.6	4.3	6	-	20.5	1
22	сахар	5.5	-	7.6	9.6	7.1	-	29.8	30
23	кондитерские изделия	6.4	-	-	-	-	-	6.4	10
24	чай	0.6	-	-	-	1	-	1.6	0,4
25	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
26	крахмал	-	-	2.6	0.7	-	-	3.3	3
27	соль йодированная	0.6	-	1.2	0.1	0.6	-	2.5	4

Меню №4 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,9	18,9	64,5	491,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	730	25,5	22,4	99,6	701,6
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10	12	38,9	303,4
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	620	21,5	20,2	51,8	475,4
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2415	78,7	78,4	295	2199,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-20г-2020	Овощная запеканка	150	9,7	6,9	13,9	156,7
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	540	18	19	82,7	572,5
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5

54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	26,8	30,7	108,2	816,5
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,7	14,3	35,8	302,9
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	510	26	16,5	57,6	483,2
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2260	85,1	89,8	301,8	2355,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	610	19,5	20,1	60,5	500
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	775	34,1	20,9	106,2	750,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	24,7	300,9
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,9	20,2	31,5	403,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	430	26,7	20,6	54,9	511,2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2425	97,8	83,2	300,7	2342,6
	Четверг, 1 неделя					

	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,6	86,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	410	26,9	16,6	63,3	510,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,4	5,4	30,9	190
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	760	27,8	21,1	107,5	731
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	220	10	7,1	36,3	248,7
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
	Итого за Ужин	610	28,8	20,1	61,6	541,9
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2380	99,3	69,6	304,5	2240,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	16,9	20,1	61,4	494,4
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	26,1	29,2	99	763

	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	6,5	5,6	39,6	235
	Ужин					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	540	19	16,6	66,9	493
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2205	75,5	79,3	284,7	2155,3
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Завтрак	530	18,8	18,3	60,4	481
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	26,6	112
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	31,7	27,6	111,8	822,1
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за Полдник	230	7,6	12,9	51,9	354
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,5	11	31,8	316,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	610	26,6	17,1	67,5	529,7
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2500	91	80,4	337,6	2436,5
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка	150	17,3	17,7	31,4	354,3

Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	400	21,3	19,5	65,4	522
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	33,3	29,7	95,9	783,9
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	500	18,1	16,3	75	518,9
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2250	86,3	78,9	311,6	2300,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15,9	18,9	64,5	491,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень по-строгановски	80	9,8	10,2	1,3	136
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	730	25,5	22,4	99,6	701,6
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1

Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10	12	38,9	303,4
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	620	21,5	20,2	51,8	475,4
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2415	78,7	78	294,6	2194,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-20г-2020	Овощная запеканка	150	9,7	6,9	13,9	156,7
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	540	18	19	82,7	572,5
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	30,3	34,9	108,2	868,9
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	10,1	13,6	31,6	289,1
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	510	26	16,5	57,6	483,2
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 0.1%	180	5,4	0,1	6,8	49,8
	Итого за Второй ужин	180	5,4	0,1	6,8	49,8
	Итого за день	2260	91,2	88,9	297,2	2353,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4

Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	610	19,5	20,1	60,5	500
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	775	34,1	20,9	106,2	750,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	24,7	300,9
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с мясом	200	23,9	20,2	31,5	403,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	430	26,7	20,6	54,9	511,2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2425	97,8	83,2	297,9	2331,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	410	26,9	16,6	63,3	510,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,4	5,4	30,9	190
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	760	27,8	21,1	107,5	731
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	220	10	7,1	36,3	248,7
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321

54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
	Итого за Ужин	610	28,8	20,1	61,6	541,9
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2380	99,3	69,8	308,7	2259,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	16,9	20,1	61,4	494,4
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	26,1	29,2	99	763
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	6,5	5,6	39,6	235
	Ужин					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	540	19	16,6	66,9	493
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2205	75,1	80,8	284,9	2168,1
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Завтрак	530	18,8	18,3	60,4	481

	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	31,7	27,6	111,8	822,1
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10	12	38,9	303,4
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,5	11	31,8	316,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	620	26,9	18,7	68,2	548,8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2510	92,9	81,3	327,1	2410,8
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	400	21,3	19,5	65,4	522
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	26,6	112
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	750	33,3	29,7	95,9	783,9
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	220	10	7,1	36,3	248,7
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0,4	0	10,5	43,3

	медом					
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	500	18,1	16,3	75	518,9
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2250	89,3	77,1	306,6	2276,4
	Средние показатели за Завтрак	487,86	19,61	18,93	65,46	510,23
	Средние показатели за Второй завтрак	157,14	0,97	1,35	25,01	116,16
	Средние показатели за Обед	751,43	29,58	26,24	104,03	770,67
	Средние показатели за Полдник	225,71	9,3	10,89	36,27	280,17
	Средние показатели за Ужин	546,43	23,84	18,31	62,24	508,98
	Средние показатели за Второй ужин	180	5,13	4,19	10,77	101,29
	Средние показатели за период	2348,6	88,4	79,9	303,8	2287,5

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2287,5	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	88,4 (15,4%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	79,9 (31,4%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	303,8 (53,1%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	89,3	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,4	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	2,3	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	949,8	700,0
Кальций (мг/сут)	1265,8	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1800,1	1650,0
Магний (мг/сут)	343,7	250,0
Железо (мг/сут)	15,7	12,0
Калий (мг/сут)	1374,0	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,04	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №4)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари	-	-	11	5	8	3	-	-	-	11	5	8	3	-	56	4
хлеб	120	150	129	158	134	120	150	120	150	129	158	134	120	150	1923	137
мука пшеничная	19	17	15	33	1	22	45	19	24	15	33	1	23	45	311	22
фасоль	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2
крупа гречневая	69	-	-	-	-	69	-	69	-	-	-	-	69	-	276	20
крупа кукурузн	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	114	8
крупа манная	-	-	-	10	-	-	29	-	-	-	10	-	-	29	77	6
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	100	7
крупа перловая	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1
крупа рисовая	14	54	15	4	54	-	-	14	54	15	4	54	-	-	283	20
проростки пшеницы	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	15	1
крупа пшеничная	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	22	2
макаронные изд	-	-	51	-	-	16	-	-	-	51	-	-	16	-	134	10
картофель	82	245	279	258	93	224	280	82	245	279	258	93	224	280	2919	209
брокколи	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	120	9
томат-пюре	-	13	6	8	17	25	2	-	13	6	8	17	25	2	141	10
капуста	150	20	85	191	68	70	267	150	20	85	191	68	70	267	1700	121
лук зеленый	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1

лук репчатый	25	27	18	46	47	34	13	25	27	18	46	47	34	13	420	30
микрорезель	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1
морковь	10	13	22	23	65	61	10	10	13	22	23	65	61	10	406	29
огурец	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	-	183	13
перец зеленый	-	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	90	6
перец красный	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	271	19
петрушка (зел)	-	-	-	2	-	5	-	-	-	-	2	-	5	-	14	1
петрушка (кор)	-	1	1	-	-	1	3	-	1	1	-	-	1	3	8	1
репа	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	60	4
свекла	-	40	-	-	51	-	-	-	40	-	-	51	-	-	182	13
томат	68	-	-	-	33	-	-	68	-	-	-	33	-	-	201	14
огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	30	2
джем	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
повидло	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	40	3
абрикос	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14
апельсин	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	21
банан	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
вишня	-	-	20	-	11	-	-	-	-	20	-	11	-	-	61	4
груша	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
лимон	-	8	-	8	8	-	7	-	8	-	8	8	-	8	63	5
персик	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21
слива	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	140	10
яблоко	-	-	25	-	11	150	-	-	-	25	-	11	150	-	371	26
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1
малина	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	21	2
смородина черн	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	15	1
смесь сухофр	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	50	4
курага	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	79	6
изюм	20	-	-	20	-	10	11	20	-	-	20	-	10	11	119	9
чернослив	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	100	7
цукаты	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1
сок апельсин	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок виноградный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок персиковый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	-	-	400	29
сок черешневый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
говядина 1 кат.	90	114	127	168	146	84	26	90	114	127	168	146	84	26	1509	108
печень говяжья	58	-	-	-	-	117	-	58	-	-	-	-	117	-	350	25
куриная грудка	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	127	9
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	94	7
минтай (филе)	-	94	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	281	20
горбуша конс.	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	36	-	-	-	72	5
биомороженое	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14
молоко сгущ.	-	38	-	-	-	38	-	-	38	-	-	-	38	-	152	11
молоко	150	30	395	49	117	140	298	150	30	395	49	117	140	118	2178	156
бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	720	51
варенец	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	26
йогурт	180	-	-	180	-	180	-	180	-	-	180	-	180	180	1260	90
кефир	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	720	51
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51
снежок	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51
творог	-	-	33	140	-	-	68	-	17	33	140	-	-	68	497	36

сыр	16	17	31	-	31	31	6	16	17	31	-	31	31	6	263	19
сметана	70	57	-	35	33	40	132	70	57	-	35	33	50	132	743	53
масло слив-е	38	28	36	27	24	36	26	38	38	36	27	24	37	26	440	31
масло подсолн.	9	21	12	5	16	9	11	9	11	12	5	16	9	11	155	11
яйцо куриное	7	44	6	7	-	12	34	7	37	6	7	-	12	34	213	15
пудра	1	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	3	0
сахар-песок	36	32	26	46	18	31	37	36	30	26	46	18	31	37	450	32
Вафли	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
мед	-	-	15	-	-	-	15	-	-	15	-	-	-	15	60	4
чай черный байх	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	22	2
какао-порошок	-	4	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-	4	-	16	1
кофейный напиток	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	10	1
крахмал	6	3,1	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	15,1	1,08
соль йодированн	3,6	2	3,2	1,8	2,7	2,5	2,5	3,6	1,9	3,2	1,8	2,7	2,6	2,5	36,6	2,61
лавровый лист	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0,4	0,03
ванилин	-	-	-	0	-	-	0	-	-	-	0	-	-	0	0	0
кислота лимонн	-	1	3,8	1	0,3	0,3	-	-	1	3,8	1	0,3	0,3	-	12,8	0,91
сода	0,1	0,4	-	0,3	-	0,1	0,3	0,1	0	-	0,3	-	0,1	0,3	2	0,14

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	30.7	-	66.9	-	43.7	-	141.3	230
2	мука пшеничная	-	-	3.7	15.2	3.3	-	22.2	15
3	крупы, бобовые	22.7	-	32	-	12.1	-	66.8	45
4	макаронные изделия	2.3	-	7.3	-	-	-	9.6	15
5	картофель	8.6	-	82.8	-	62	-	153.4	187
6	овощи	12.9	-	126.2	-	90.2	-	229.3	280
7	фрукты свежие	66.7	-	9.3	-	82.6	-	158.6	185
8	сухофрукты, орехи	2.9	-	24.8	3.2	-	-	30.9	15
9	соки плодоовощные,	-	142.9	-	-	-	-	142.9	200
10	мясо 1-й категории	-	-	29	-	66.4	-	95.4	70
11	субпродукты (печень,	-	-	8	-	16	-	24	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	8	-	-	-	8	35
13	рыба (филе)	-	-	28.2	-	-	-	28.2	58
14	молоко и мол. продукты	106.9	14.3	14.2	39.7	5.7	-	180.8	300
15	кисломолочные	-	-	-	141.6	-	180	321.6	150
16	творог	29.6	-	-	6	-	-	35.6	50
17	сыр	16.5	-	1.6	-	-	-	18.1	10
18	сметана	7.2	-	29.5	-	16.4	-	53.1	10
19	масло сливочное	6	-	8.9	7.5	9	-	31.4	30
20	масло растительное	0.5	-	9.3	0.7	0.5	-	11	15
21	яйцо	9.1	-	0.2	3.7	5	-	18	1
22	сахар	9.4	-	7.9	9.6	5.6	-	32.5	30
23	кондитерские изделия	-	-	-	5.7	4.3	-	10	10
24	чай	0.6	-	-	-	1	-	1.6	0,4
25	какао-порошок	1.1	-	-	-	-	-	1.1	1,2
26	кофейный напиток	0.7	-	-	-	-	-	0.7	2
27	крахмал	-	-	0.9	0.2	-	-	1.1	3
28	соль пищевая	0.6	-	1.3	0	0.7	-	2.6	4

Меню №5 (7-11 лет), для детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180	2,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	455	15,5	15,4	43,6	375	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8	1,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	705	22,6	22,3	46,3	476,3	3,9
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	230	13	10,3	17,9	216,1	1,5
	Ужин						
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6	2,6
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	415	23,9	13	39,4	370,1	3,3
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за день	2035	82	68,8	165,4	1608,8	13,8
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,7	41,9	473,1	3,5
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	415	24,5	23,9	50,9	516,4	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	2,0
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке	80	13,3	9,3	2,5	146,7	0,2

	(горбуша)						
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	705	27,8	23,1	61,5	563,5	5,1
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	180	5	5,8	8,5	105,8	0,7
Пром.	Банан	70	1,1	0	15,7	66,9	1,3
	Итого за Полдник	250	6,1	5,8	24,2	172,7	2,0
	Ужин						
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122,1	1,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4	0,8
54-20гн-2020	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,2	0	3,2	14	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	440	19,5	8,8	34,7	296,2	2,9
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за Второй ужин	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за день	2190	83,4	67,4	206,7	1764,2	17,2
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	445	16,7	21,8	44,6	441,7	3,7
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Итого за Второй завтрак	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,2	3,3	26,3	0,3
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	0,2
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	725	22,1	24,4	52,8	519	4,4
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9	2,0
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	3,4
54-11гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии	200	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	425	18,3	23,1	50,4	481,8	4,2
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,9
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,9

	Итого за день	2095	76,9	89,5	190,7	1874,7	15,9
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,7	5,5	18,7	143,2	1,6
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-22гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0	1,7	8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	485	17,9	18,7	27	348,6	2,3
	Второй завтрак						0,0
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	2,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,3
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	705	22,3	22,3	57,7	520,3	4,8
	Полдник						
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6
Пром.	Баранка простая	30	3,1	0,4	20,6	98,4	1,7
	Итого за Полдник	210	8	4,9	40	236,1	3,3
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	200	13	9,2	18,5	208,9	1,5
54-4соус-20	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1	0,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	455	15,5	22,8	28,7	381,1	2,4
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2235	69,3	73,2	181,4	1661	15,1
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5	3,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	425	13	15,2	65,1	448,9	5,4
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Итого за Второй завтрак	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9	1,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8	1,3
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	3,7	80,6	0,3

54-5соус-20	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4	0,3
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	735	17,4	26,5	49,8	506,8	4,2
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	230	13	10,3	17,9	216,1	1,5
	Ужин						
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321	1,2
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	415	23,7	19,6	22,2	359,5	1,9
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за день	2075	73,1	76,3	169,9	1656,9	14,2
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	18,9	15,1	15,3	273,1	1,3
54-15гн -2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,4	49,4	0,7
	Итого за Завтрак	380	21,5	16,7	34,2	373,1	2,9
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6	2,6
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	675	25,7	22,9	57,2	537	4,8
	Полдник						
Пром.	Простокваша 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
Пром.	Пряник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	1,6
	Итого за Полдник	205	6,5	7	26,2	193	2,2
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319	2,9
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	425	28,8	16,4	42,6	432,4	3,6
	Второй ужин						
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	1915	89,5	70,8	178,2	1706,1	14,9
	Воскресенье, 1 неделя						
	Завтрак						

54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3	0,2
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	365	20,4	26,9	10,7	366,8	0,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,2
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,6	10,6	61,4	0,9
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	0,2
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	725	23	21,9	54,6	506,4	4,6
	Полдник						
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Фрукт	90	0,4	0	9,6	40	0,8
	Итого за Полдник	290	6,2	5	19,2	146,6	1,6
	Ужин						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	1,7
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	415	22	16,1	31,4	358,8	2,6
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 3.2%	180	9	5,8	6,3	113	0,5
	Итого за Второй ужин	180	9	5,8	6,3	113	0,5
	Итого за день	2175	82,6	75,7	128,8	1526	10,7
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180	2,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	455	15,5	15,4	43,6	375	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Итого за Второй завтрак	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Обед						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	73,9	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8	1,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,1
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	685	23,2	28,2	42,6	517,1	3,6
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9

Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	230	13	10,3	17,9	216,1	1,5
	Ужин						
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6	2,6
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	415	23,9	13	39,4	370,1	3,3
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за день	2055	81,2	71,8	159,9	1609,9	13,3
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-5г-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3	2,6
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	365	18,7	17,9	40,4	397,6	3,4
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,8	4,9	11,9	98,9	1,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	2,0
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8	0,4
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	695	18,4	21,6	56,5	493,4	4,7
	Полдник						
Пром.	Банан	70	1,1	0	15,7	66,9	1,3
Пром.	Молоко 3.2%	180	5	5,8	8,5	105,8	0,7
	Итого за Полдник	250	6,1	5,8	24,2	172,7	2,0
	Ужин						
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4	0,9
54-20гн-2020	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,2	0	3,2	14	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	495	15,7	18,6	25,7	332,9	2,1
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за Второй ужин	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за день	2105	64,4	69,7	182,2	1612	15,2
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	445	16,7	21,8	44,6	441,7	3,7

	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	0,2
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	725	22,9	26,8	57	560,2	4,8
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9	2,0
	Ужин						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	3,4
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	415	16,9	13,4	48,1	380,4	4,0
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5	0,8
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5	0,8
	Итого за день	2045	76,1	86,9	192,8	1857,4	16,1
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9	0,4
54-23гн-2020	Чай с лимоном и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,2	0	2,6	11,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4	1,1
	Итого за Завтрак	410	19,2	20,8	20,1	344,8	1,7
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	2,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,3
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	705	22,3	22,3	57,7	520,3	4,8
	Полдник						
Пром.	Баранка простая	30	3,1	0,4	20,6	98,4	1,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6
	Итого за Полдник	210	8	4,9	40	236,1	3,3
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9	1,5

54-4соус-20	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1	0,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	455	15,5	22,8	28,7	381,1	2,4
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2160	70,6	75,3	174,5	1657,2	14,5
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1	2,3
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	455	17,7	15	46,7	392,1	3,9
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Итого за Второй завтрак	90	0,8	0,2	7,3	34	
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9	1,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8	1,3
54-4р-2020	Котлета рыбная с морковью (треска)	50	6,3	2,3	2,6	55,8	0,2
54-2соус-20	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	715	14,1	22,9	48,4	455,1	4,0
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,6
	Итого за Полдник	230	13,2	9	17,7	204,8	1,5
	Ужин						
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8	1,2
54-16гн-2020	Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	415	18,7	13,4	24,9	295,7	2,1
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за день	2085	69,7	65	152,6	1473,3	12,7
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	18,9	15,1	15,3	273,1	1,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,9	0,5
54-15гн -2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	385	21,2	24,6	31,5	431,5	2,6
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7

Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,5
	Итого за Второй завтрак	190	4,5	1,9	14,7	93,5	1,2
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	22,5	12,8	31,6	331,6	2,6
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	675	25,6	22,7	54,5	524,6	4,5
	Полдник						
Пром.	Простокваша 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
Пром.	Пряник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	1,6
	Итого за Полдник	205	6,5	7	26,2	193	2,2
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319	2,9
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	425	28,8	16,4	42,6	432,4	3,6
	Второй ужин						
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2060	91,8	77,1	176,9	1765,9	14,7
	Воскресенье, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой	150	10,5	11,1	6,5	168,1	0,5
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4	1,1
Пром.	Джем из мандаринов	20	0,1	0	14,4	57,9	1,2
	Итого за Завтрак	430	20,2	20,5	35	405,3	2,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3	6,8	59,8	0,6
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2,3
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9	0,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	0,2
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	730	23	22,9	62,3	547,4	5,2
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,8
Пром.	Груша	90	0,4	0	9,6	40	0,8
	Итого за Полдник	290	6	6,4	19	157,6	1,6
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	1,7
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	425	22,1	24,4	31,5	433,7	2,6
	Второй ужин						0,0
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2255	78,5	78,7	161,8	1669,3	13,5
	Средние показатели за Завтрак	422,5	18,48	19,61	59,43	404,18	3,2
	Средние показатели за Второй завтрак	139,71	1,31	0,93	31,79	60,73	1,0
	Средние показатели за Обед	707,5	22,17	23,63	104,21	517,67	4,5
	Средние показатели за Полдник	235	9,26	8,64	24,1	210,91	2,0
	Средние показатели за Ужин	431,07	20,95	17,27	65,02	379,01	2,9
	Средние показатели за Второй ужин	180	5,63	4,65	9,44	101,98	0,8
	Средние показатели за период	2115,8	77,8	74,7	293,3	2155,5	14,4

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2155,8	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	77,8 (13,9%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	74,7 (31,7%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	293,3 (54,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	75,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	968	700,0
Кальций (мг/сут)	1157,2	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1663,8	1650,0
Магний (мг/сут)	359,2	250,0
Железо (мг/сут)	17,9	12,0
Калий (мг/сут)	1260,4	1100,0
Йод (мг/сут)	0,18	0,1
Селен (мг/сут)	0,06	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари	-	8	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	8	29	2
баранки простые	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
хлеб	53	54	45	45	55	45	45	45	45	45	60	49	45	74	705	50
мука пшеничная	6	2	15	6	9	-	1	6	-	15	6	6	-	2	72	5
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3
крупа кукуруз	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	4
крупа манная	4	12	-	-	4	-	-	4	9	-	-	4	-	-	36	3
крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	100	7
крупа перловая	-	-	-	50	8	-	-	-	-	-	50	8	-	-	116	8
крупа рисовая	19	-	54	16	-	45	8	19	16	54	-	10	45	-	287	21
проростки пшени	11	10	-	-	-	11	-	11	8	-	-	-	11	-	60	4
крупа пшеничная	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	22	2
макаронные изд	-	-	37	-	-	-	37	-	-	37	-	-	-	37	147	11
картофель	303	280	8	109	116	184	169	303	223	22	109	116	184	168	2294	164
петрушка (зел)	2	3	1	-	-	2	2	2	-	2	-	-	2	2	17	1
петрушка (кор)	1	3	2	1	-	-	2	-	4	2	1	1	-	1	14	1

репа	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	120	9	
свекла	-	51	14	-	15	40	-	-	86	40	-	15	40	-	301	22	
томат	16	-	33	-	-	-	-	14	-	33	-	-	-	11	105	8	
укроп	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	4	0	
чеснок	3	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-	-	3	-	10	1	
огурец соленый	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	90	6	
томат-пюре	11	31	9	9	8	21	16	11	6	9	9	-	21	22	181	13	
капуста белокоч	38	178	7	70	259	20	-	70	135	20	70	218	20	49	1153	82	
капуста цветная	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	84	110	8
лук зеленый	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	16	1	
лук репчатый	71	55	16	22	53	41	22	45	37	23	22	58	41	24	529	38	
микрозелень кольраби	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	1	
микрозелень люцерна	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	20	1	
морковь	46	17	62	10	57	72	46	46	42	70	10	63	72	36	648	46	
огурец	16	-	24	-	-	-	83	14	-	24	-	-	-	68	227	16	
перец зеленый	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	120	9	
горошек зел.	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	45	-	-	9	83	6	
брокколи	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	160	11	
перец красный	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	136	10	
клюква	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1	
малина	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	85	6	
облепиха	32	-	-	-	32	-	-	32	-	-	-	-	32	-	128	9	
смородина черн	-	-	-	21	-	-	21	-	-	32	21	-	-	21	118	8	
черника	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	-	32	64	5	
брусника	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	32	-	21	118	8	
яблоко	-	48	90	-	-	139	-	90	48	-	-	48	180	-	643	46	
джем	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1	
апельсин	-	-	-	15	90	-	-	-	-	-	15	90	-	-	210	15	
банан	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	140	10	
вишня	-	-	42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42	3	
груша	-	-	-	11	-	-	90	-	-	-	11	-	-	90	201	14	
лимон	-	7	-	8	-	-	-	8	-	7	-	-	-	-	30	2	
изюм	-	15	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	26	2	
сок морковный	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	29	
сок томатный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29	
напиток тыкв	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29	
говядина 1 кат.	48	26	164	84	121	-	205	-	71	164	84	90	-	187	1244	89	
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	58	-	-	-	-	-	-	58	4	
куриная грудка	76	63	-	-	-	197	-	76	-	-	-	-	197	-	609	44	
горбуша конс.	36	-	-	-	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	72	5	
горбуша (филе)	-	72	-	-	45	-	-	-	63	-	-	-	-	-	181	13	
треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3	
биомороженое	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	-	150	11	
молоко сгущ	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	10	-	25	2	
молоко	232	243	150	180	270	-	254	232	204	100	100	231	-	277	2472	177	
простокваша	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	360	26	
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51	
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	360	26	
кефир	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51	
ацидофилин	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	26	
бифидок	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	180	540	39	
варенец	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51	
йогурт	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	100	-	640	45,7	
творог	45	90	33	-	45	102	-	45	68	33	-	45	102	-	608	43	
сыр	15	-	31	46	-	15	35	15	-	31	46	-	15	31	281	20	
сметана	24	60	25	40	34	6	25	44	55	25	40	34	6	-	419	30	

масло сливочн	23	14	52	25	26	27	28	21	13	42	28	15	37	32	381	27
масло подсолн.	8	18	4	4	17	17	2	15	24	7	4	16	17	7	159	11
яйцо куриное	54	42	2	88	5	17	94	51	1	2	110	51	17	66	598	43
сахар-песок	15	20	17	2	19	8	-	15	13	19	-	12	8	1	149	11
сироп брусника на фруктозе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	10	1
сироп клюква на сорбите	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
сироп малина на фруктозе	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
сироп на стевии	10	5	10	10	10	15	10	10	5	10	5	5	15	10	130	9
сироп черника на фруктозе	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	10	1
пряник	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	50	4
чай зеленый листовой	1	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	6	0,43
чай черный байховый	-	2	1	2	1	1	2	-	2	1	2	1	1	2	18	1,29
какао-порошок	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	20	1,43
соль йодированная	3,3	2,7	2,2	1,8	2,8	2,2	1,7	4,1	2,4	2,4	2	2,9	2,2	1,8	34,5	2,46
лавровый лист	0,1	0	-	0	0,1	-	0	0	0	-	0	0,1	-	0	0,3	0,02
ванилин	0	-	-	-	0	0	-	0	-	-	-	0	0	-	0	0
кислота лимонная	-	0,3	1	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	-	1,4	0,1

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	18	-	18.1	4.3	16.3	-	56.7	230
2	мука пшеничная	-	-	1.8	2.9	0.5	-	5.2	15
3	крупы, бобовые	21.5	-	11.5	1	17	-	51	45
4	макаронные изделия	-	-	10.5	-	-	-	10.5	15
5	картофель	-	-	76	-	44.5	-	120.5	187
6	овощи	7.4	-	153.9	-	78.5	-	239.8	280
7	фрукты свежие	12.4	32.1	46.1	22.9	10.3	-	123.8	185
8	сухофрукты, орехи	1.8	-	-	-	-	-	1.8	15
9	соки плодоовощные	-	85.7	-	-	-	-	85.7	200
10	мясо 1-й категории	-	-	37.1	-	41.5	-	78.6	70
11	субпродукты (печень)	-	-	4	-	-	-	4	15
12	птица	-	-	9.6	-	28.9	-	38.5	35
13	рыба (филе)	-	-	18.4	-	-	-	18.4	58
14	молоко и молочные продукты	104.2	10.7	9.7	54.3	10.2	-	189.1	300
15	кисломолочные продукты	-	7.1	-	128.6	-	180	315.7	150
16	творог	25.8	-	-	17.6	-	-	43.4	50
17	сыр	13.1	-	2.1	-	4.1	-	19.3	10
18	сметана	8.4	-	16.8	0.5	4.3	-	30	10
19	масло сливочное	6	-	9	2.1	10.1	-	27.2	30
20	масло растительное	0.9	-	8.7	-	1.7	-	11.3	15
21	яйцо	33.3	-	1.6	0.7	5.7	-	41.3	1
22	сахар	5.9	-	1.7	2.4	0.6	-	10.6	30
23	сахарозаменители	3.6	-	4.3	-	4.3	-	12.2	
24	кондитерские изделия	-	-	-	3.6	-	-	3.6	10
25	чай	0.7	-	-	-	1	-	1.7	0,4
26	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
27	соль йодированная	0.7	-	1.2	0	0.5	-	2.4	4

Меню №6 (7-11 лет), для детей с целиакией

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	490	17	18,5	60,9	477,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	765	20,5	27,4	100,1	729,6
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	570	13,8	22,2	66,8	522,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2485	68,7	85,1	294,6	2219,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	420	12,7	26,2	36,4	432,1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4

	Итого за Обед	790	28,2	21,8	96,3	696,1
	Поддник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Поддник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	470	21,8	38,6	34,3	571,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	75,4	102,1	232,4	2152,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	11,5	14,5	78,4	490,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	22,1	21,5	83,5	615,9
	Поддник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Поддник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	67,7	62,6	265,1	1894,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшеница запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	18,5	17,5	60,1	471,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					

54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	23,8	31,2	70	656,5
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	530	16,3	13,2	53,4	397,2
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2400	77,3	84,5	255,7	2092,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	7,9	18,2	57,9	426,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	18,5	19,5	83,8	585,5
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	490	36,8	6,4	69,5	483,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2390	75,7	61,8	295,5	2042,3
	Суббота, 1 неделя					

	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	420	20,7	36,6	34,2	549,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	17,2	35,3	97,2	776,7
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Фрукт	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	570	22,6	38,6	44,2	614,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	73,2	126	241	2393
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	11,8	14,5	78	489,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	20,9	20,5	83,7	603,3
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5

	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	66,8	61,6	264,9	1881,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	490	17	18,5	60,9	477,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	765	20,5	27,4	100,1	729,6
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	570	13,8	22,2	66,8	522,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2485	68,7	85,1	294,6	2219,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	420	12,7	26,2	36,4	432,1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7

54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	28,2	21,8	96,3	696,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	470	21,8	38,6	34,3	571,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	75,4	102,1	232,4	2152,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	11,5	14,5	78,4	490,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	22,1	21,5	83,5	615,9
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	67,7	62,6	265,1	1894,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7

	Итого за Завтрак	470	18,5	17,5	60,1	471,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	23,8	31,2	70	656,5
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	530	16,3	13,2	53,4	397,2
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2400	77,3	84,5	255,7	2092,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	7,9	18,2	57,9	426,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	18,5	19,5	83,8	585,5
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	490	36,8	6,4	69,5	483,6

	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2390	75,7	61,8	295,5	2042,3
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	420	20,7	36,6	34,2	549,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	17,2	35,3	97,2	776,7
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	570	22,6	38,6	44,2	614,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	73,2	126	241	2393
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	11,8	14,5	78	489,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4

	Итого за Обед	770	20,9	20,5	83,7	603,3
	Подник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Подник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	66,8	61,6	264,9	1881,7
	Средние показатели за Завтрак	458,57	14,3	20,86	57,99	476,76
	Средние показатели за Второй завтрак	178,57	0,9	0,17	22,37	94,6
	Средние показатели за Обед	777,86	21,6	25,31	87,8	666,23
	Средние показатели за Подник	264,29	8,79	9,41	30,41	241,61
	Средние показатели за Ужин	518,57	20,81	21,23	57,37	504,03
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,71	6,4	8,23	113,37
	Средние показатели за период	2397,9	72,1	83,4	274,2	2136,6

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2136,6	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	72,1 (11,8%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	83,4 (33,8%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	274,2 (51,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	71,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1250,6	700,0
Кальций (мг/сут)	1109,9	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1677,3	1650,0
Магний (мг/сут)	354,3	250,0
Железо (мг/сут)	20,1	12,0
Калий (мг/сут)	1375,2	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №6)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб б/г	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150
мука кокосовая	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	30	2,1
мука рисовая	14	17	-	15	16	17	-	14	17	-	15	16	17	-	160	11
кунжут	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	3,6	0,3
мак кулинар-й	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7
фасоль	-	-	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	146	10
крупа пшеничная	59	-	50	20	11	-	50	59	-	50	20	11	-	50	379	27
крупа рисовая	6	54	64	8	15	54	64	6	54	64	8	15	54	64	532	38
крупа гречнев	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	76	5
макаронн. изд	-	-	-	52	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	104	7
картофель	199	34	206	27	205	34	206	199	34	206	27	205	34	206	1824	130
томат	-	24	16	-	14	24	33	-	24	16	-	14	24	33	220	16
свекла	50	-	-	50	62	-	-	50	-	-	50	62	-	-	325	23
петрушка (зел)	2,2	4,9	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	2,2	4,9	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	48,4	3,5

огурец	-	-	34	-	-	-	43	-	-	34	-	-	-	43	154	11
морковь	61	83	41	64	13	35	41	61	83	41	64	13	35	41	675	48
лук репчатый	40	29	33	15	29	46	33	40	29	33	15	29	46	33	449	32
лук зеленый	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	16,2	1,2
капуста цветн	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	50	4
капуста белок	25	339	-	130	62	339	-	25	339	-	130	62	339	-	1789	128
тыква	-	-	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	116	8
яблоко	32	150	27	32	-	150	27	32	150	27	32	-	150	27	835	60
слива	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	200	14
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	-	16	11	-	16	16	11	-	16	11	-	16	16	11	139	10
банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21
апельсин	-	-	15	150	-	-	15	-	-	15	150	-	-	15	360	26
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14
джем	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
смесь сухофр	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	100	7
курага	40	-	-	-	40	-	10	40	-	-	-	40	-	10	178	13
чернослив	-	-	-	25	7	-	-	-	-	-	25	7	-	-	63	5
изюм	-	20	10	-	-	34	-	-	20	10	-	-	34	-	128	9
сок персик-ый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
сок морковный	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сок абрикос-ый	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	400	29
говядина I кат.	52	110	73	181	-	110	73	52	110	73	181	-	110	73	1197	85
печень говяжья	46	-	-	-	-	46	-	46	-	-	-	-	46	-	185	13
куриная грудка	-	98	14	-	98	-	14	-	98	14	-	98	-	14	448	32
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	145	10
горбуша (филе)	-	-	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	289	21
молоко	390	78	204	230	217	84	204	390	78	204	230	217	84	204	2811	201
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
творог	18	-	-	58	-	-	-	18	-	-	58	-	-	-	150	11
сыр	31	-	-	31	-	35	-	31	-	-	31	-	35	-	194	14
сметана	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4
масло сливочн	38	32	25	14	24	51	25	38	32	25	14	24	51	25	418	30
масло подсолн.	13	46	11	16	19	46	11	13	46	11	16	19	46	11	324	23
яйцо куриное	17	85	20	22	-	101	12	17	85	20	22	-	101	12	514	37
сахар-песок	35	21	17	28	29	21	17	35	21	17	28	29	21	17	336	24
чай черн байх	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	32,4	2,3
соль йодир	4,2	2,8	3,0	2,4	2,9	3,7	3,0	4,2	2,8	3,0	2,4	2,9	3,7	3,0	44	3,1
сода	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	21,6	1,5
кислота лимонная	-	4,6	-	-	-	4,6	-	-	4,6	-	-	-	4,6	-	18,4	1,3

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	30	-	60	-	150	230
2	мука безглютеновая	-	-	1,2	12,2	0,2	-	13,6	15
3	крупы, бобовые	26,3	-	27,5	0,9	27,1	-	81,8	45
4	макаронные изделия б/г	-	-	7,4	-	-	-	7,4	15
5	картофель	-	-	77,8	-	18	-	95,8	187
6	овощи	5,5	-	135,4	6,6	77,5	-	225	280
7	фрукты свежие	6,3	64,3	5,1	16,4	55,7	-	147,8	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	34,7	-	-	-	37,6	15
9	соки плодоовощные,	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	20,4	-	55,3	-	75,7	70
11	субпродукты (печень,	-	-	6,3	-	6,3	-	12,6	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	12,3	3,6	12,3	-	28,2	35
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	58
14	молоко и молочные	101,1	-	36,9	57,1	5,6	-	200,7	300
15	кисломолочные	-	-	-	142,9	-	200	342,9	150
16	творог	5,7	-	-	5	-	-	10,7	50
17	сыр	13,3	-	-	-	-	-	13,3	10
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	11,8	-	11	-	7,1	-	29,9	30
20	масло растительное	-	-	12,2	2,3	8,6	-	23,1	15
21	яйцо	24,7	-	2	5,9	0,9	-	33,5	40
22	сахар	7,3	-	8,2	5,5	3	-	24	30
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	3
25	соль йодированная	0,7	-	1,5	0,1	0,8	-	3,1	4

Меню №7 (7-11 лет) для детей с целиакией

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	11,8	14,5	78	489,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	20,9	20,5	83,7	603,3
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	66,8	61,6	264,9	1881,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	420	20,7	36,6	34,2	549,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	17,2	35,3	97,2	776,7
	Полдник					

54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	570	22,6	38,6	44,2	614,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	73,2	126	241	2393
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	7,9	18,2	57,9	426,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	18,5	19,5	83,8	585,5
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	490	36,8	6,4	69,5	483,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2390	75,7	61,8	295,5	2042,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	18,5	17,5	60,1	471,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4

	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	23,8	31,2	70	656,5
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	530	16,3	13,2	53,4	397,2
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2400	77,3	84,5	255,7	2092,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	11,5	14,5	78,4	490,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	22,1	21,5	83,5	615,9
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	67,7	62,6	265,1	1894,8
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	420	12,7	26,2	36,4	432,1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	28,2	21,8	96,3	696,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	470	21,8	38,6	34,3	571,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	75,4	102,1	232,4	2152,2
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	490	17	18,5	60,9	477,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	765	20,5	27,4	100,1	729,6
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3

54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	570	13,8	22,2	66,8	522,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2485	68,7	85,1	294,6	2219,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	11,8	14,5	78	489,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	20,9	20,5	83,7	603,3
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	66,8	61,6	264,9	1881,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	420	20,7	36,6	34,2	549,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Ши из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6

54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	17,2	35,3	97,2	776,7
	Поддник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Поддник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	570	22,6	38,6	44,2	614,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	73,2	126	241	2393
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	7,9	18,2	57,9	426,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	18,5	19,5	83,8	585,5
	Поддник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Поддник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	490	36,8	6,4	69,5	483,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2390	75,7	61,8	295,5	2042,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1

Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	18,5	17,5	60,1	471,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	23,8	31,2	70	656,5
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	530	16,3	13,2	53,4	397,2
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2400	77,3	84,5	255,7	2092,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	11,5	14,5	78,4	490,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	22,1	21,5	83,5	615,9
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	67,7	62,6	265,1	1894,8
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	420	12,7	26,2	36,4	432,1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	28,2	21,8	96,3	696,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	470	21,8	38,6	34,3	571,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	75,4	102,1	232,4	2152,2
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	490	17	18,5	60,9	477,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	765	20,5	27,4	100,1	729,6
	Полдник					

54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	570	13,8	22,2	66,8	522,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2485	68,7	85,1	294,6	2219,9
	Средние показатели за Завтрак	458,57	14,3	20,86	57,99	476,76
	Средние показатели за Второй завтрак	178,57	0,9	0,17	22,37	94,6
	Средние показатели за Обед	777,86	21,6	25,31	87,8	666,23
	Средние показатели за Полдник	264,29	8,79	9,41	30,41	241,61
	Средние показатели за Ужин	518,57	20,81	21,23	57,37	504,03
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,71	6,4	8,23	113,37
	Средние показатели за период	2397,9	72,1	83,4	274,2	2136,6

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №7)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2136,6	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	72,1 (11,8%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	83,4 (33,8%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	274,2 (51,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	71,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,0	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1250,6	700,0
Кальций (мг/сут)	1109,9	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1377,3	1650,0
Магний (мг/сут)	354,3	250,0
Железо (мг/сут)	20,1	12,0
Калий (мг/сут)	3375,2	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. бруто (Меню №7)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб б/г	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150
мука кокосовая	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	30	2,1
мука рисовая	-	17	16	15	-	17	14	-	17	16	15	-	17	14	160	11
кунжут	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	3,6	0,3
мак кулинар-й	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	9,6	0,7
фасоль	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	10
крупа пшеничная	50	-	11	20	50	-	59	50	-	11	20	50	-	59	379	27
крупа рисовая	64	54	15	8	64	54	6	64	54	15	8	64	54	6	532	38
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	76	5
макаронные издел. б/г	-	-	-	52	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	104	7
картофель	206	34	205	27	206	34	199	206	34	205	27	206	34	199	1824	130
томат	33	24	14	-	16	24	-	33	24	14	-	16	24	-	220	16

свекла	-	-	62	50	-	-	50	-	-	62	50	-	-	50	325	23	
петрушка (зелень)	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	4,9	2,2	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	4,9	2,2	48,4	3,5	
огурец	43	-	-	-	34	-	-	43	-	-	-	34	-	-	154	11	
морковь	41	35	13	64	41	83	61	41	35	13	64	41	83	61	675	48	
лук репчатый	33	46	29	15	33	29	40	33	46	29	15	33	29	40	449	32	
лук зеленый	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	16,2	1,2	
капуста цветная	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	50	4	
капуста белокочанная	-	339	62	130	-	339	25	-	339	62	130	-	339	25	1789	128	
тыква	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	-	-	116	8	
яблоко	27	150	-	32	27	150	32	27	150	-	32	27	150	32	835	60	
слива	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	200	14	
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2	
груша	11	16	16	-	11	16	-	11	16	16	-	11	16	-	139	10	
банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21	
апельсин	15	-	-	150	15	-	-	15	-	-	150	15	-	-	360	26	
абрикос	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	100	200	14
джем	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4	
смесь сухофруктов	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	100	7	
курага	10	-	40	-	-	-	40	10	-	40	-	-	-	40	178	13	
чернослив	-	-	7	25	-	-	-	-	-	7	25	-	-	-	63	5	
изюм	-	34	-	-	10	20	-	-	34	-	-	10	20	-	128	9	
сок персик-ый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29	
сок морковный	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57	
сок абрикос-ый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29	
говядина 1 кат.	73	110	-	181	73	110	52	73	110	-	181	73	110	52	1197	85	
печень говяжья	-	46	-	-	-	-	46	-	46	-	-	-	-	46	185	13	
куриная грудка (филе)	14	-	98	-	14	98	-	14	-	98	-	14	98	-	448	32	
минтай (филе)	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	145	10	
горбуша (филе)	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	-	-	289	21	
молоко	204	84	217	230	204	78	390	204	84	217	230	204	78	390	2811	201	
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57	
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57	
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29	
кефир	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57	
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57	
бифидок	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57	
ацидофилин	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29	
творог	-	-	-	58	-	-	18	-	-	-	58	-	-	18	150	11	
сыр	-	35	-	31	-	-	31	-	35	-	31	-	-	31	194	14	
сметана	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	19,2	1,4	
масло сливочное	25	51	24	14	25	32	38	25	51	24	14	25	32	38	418	30	
масло подсолн. раф.	11	46	19	16	11	46	13	11	46	19	16	11	46	13	324	23	
яйцо куриное	12	101	-	22	20	85	17	12	101	-	22	20	85	17	514	37	
сахар-песок	17	21	29	28	17	21	35	17	21	29	28	17	21	35	336	24	
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	
крахмал картофельный	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	32,4	2,3	
соль йодированная	3,0	3,7	2,9	2,4	3,0	2,8	4,2	3,0	3,7	2,9	2,4	3,0	2,8	4,2	44	3,1	
сода	0,5	3,0	3,0	0,4	0,5	3,0	0,4	0,5	3,0	3,0	0,4	0,5	3,0	0,4	21,6	1,5	

кислота лимонная	-	4,6	-	-	-	4,6	-	-	4,6	-	-	-	4,6	-	18,4	1,3
------------------	---	-----	---	---	---	-----	---	---	-----	---	---	---	-----	---	------	-----

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №7)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	30	-	60	-	150	230
2	мука безглютеновая	-	-	1,2	12,2	0,2	-	13,6	15
3	крупы, бобовые	26,3	-	27,5	0,9	27,1	-	81,8	45
4	макаронные изделия б/г	-	-	7,4	-	-	-	7,4	15
5	картофель	-	-	77,8	-	18	-	95,8	187
6	овощи	5,5	-	135,4	6,6	77,5	-	225	280
7	фрукты свежие	6,3	64,3	5,1	16,4	55,7	-	147,8	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	34,7	-	-	-	37,6	15
9	соки плодоовощные,	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	20,4	-	55,3	-	75,7	70
11	субпродукты (печень,	-	-	6,3	-	6,3	-	12,6	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	12,3	3,6	12,3	-	28,2	35
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	58
14	молоко и молочные продукты	101,1	-	36,9	57,1	5,6	-	200,7	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	142,9	-	200	342,9	150
16	творог	5,7	-	-	5	-	-	10,7	50
17	сыр	13,3	-	-	-	-	-	13,3	10
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	11,8	-	11	-	7,1	-	29,9	30
20	масло растительное	-	-	12,2	2,3	8,6	-	23,1	15
21	яйцо	24,7	-	2	5,9	0,9	-	33,5	40
22	сахар	7,3	-	8,2	5,5	3	-	24	30
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	3
25	соль йодированная	0,7	-	1,5	0,1	0,8	-	3,1	4

Приложение 2

Меню №1 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260	9,4	13,2	64,4	414,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	16,8	19,5	85,6	585
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	27,2	25,9	123,7	835,9
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	250	12,4	19	25,5	322,6
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	610	31,5	20,5	67,8	581,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2460	95,5	93,2	321,2	2504,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	440	19,9	28,3	31,6	459,6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	39,7	33,3	118,8	933,7
	Полдник					

Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Полдник	240	2,7	1,1	58,6	255,4
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	28,1	16	39,5	414,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	33,2	16,7	71,3	568,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	101,9	85	303,2	2385,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Йогурт 2.0%	90	2,5	1,8	11,8	73,4
	Итого за Завтрак	635	16,7	15	62,8	452,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	35,4	18,8	107,1	739,8
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	250	8,3	14,8	36,6	313
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,7	47,6
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	560	20,3	16	74,4	523,7
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2690	87,1	69,6	322,9	2267,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	25,9	24	83,4	652,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7

	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,7	47,6
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	910	25,9	34,2	82,4	740,5
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Полдник	250	6,3	9,1	48,6	301,4
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,1	13,8	39,8	395,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	33,2	14,5	71,4	548,4
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2390	98,7	91,5	304,6	2435,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,3	15,6	46,2	366,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	17,7	21,9	67,4	537,4
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	32	41,8	119,8	983,8
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	240	8	8,3	39,4	264
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	32,9	24,9	49,8	555,5
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2455	98,5	103,3	318,2	2596,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9	13,2	64,9	414,9
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	500	15,3	25,4	88,7	644
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	27,3	33,5	123,4	904
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за Полдник	250	16,8	19	23,1	330,6
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	24,5	17,2	82	580,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2510	90,3	100,3	353,8	2677,9
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	22,1	17,8	85,5	590,4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5	254,1
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	890	47,1	31,1	119,4	945,8
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за Полдник	240	2,3	1,1	55,4	241
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	660	27,1	17,1	65,4	524,4
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2610	105	72,7	348,8	2470
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260	9,4	13,2	64,4	414,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	16,8	19,5	85,6	585
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	27,2	25,9	123,7	835,9
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	250	12,4	19	25,5	322,6
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	610	31,5	20,5	67,8	581,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2460	95,5	93,2	321,2	2504,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	440	19,9	28,3	31,6	459,6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	39,7	33,3	118,8	933,7

	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Полдник	240	2,7	1,1	58,6	255,4
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	33,2	16,7	71,3	568,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	101,9	85	303,2	2385,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Йогурт 2.0%	90	2,5	1,8	11,8	73,4
	Итого за Завтрак	635	16,7	15	62,8	452,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруиновый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	35,4	18,8	107,1	739,8
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	250	8,3	14,8	36,6	313
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,7	47,6
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	560	20,3	16	74,4	523,7
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2690	87,1	69,6	322,9	2267,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5г-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	25,9	24	83,4	652,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,7	47,6
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	910	25,9	34,2	82,4	740,5
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Полдник	250	6,3	9,1	48,6	301,4
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,1	13,8	39,8	395,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	33,2	14,5	71,4	548,4
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2390	98,7	91,5	304,6	2435,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,3	15,6	46,2	366,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	17,7	21,9	67,4	537,4
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	32	41,8	119,8	983,8
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	240	8	8,3	39,4	264
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	32,9	24,9	49,8	555,5
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2455	98,5	103,3	318,2	2596,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9

54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9	13,2	64,9	414,9
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	500	15,3	25,4	88,7	644
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	27,3	33,5	123,4	904
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за Полдник	250	16,8	19	23,1	330,6
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	24,5	17,2	82	580,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2510	90,3	100,3	353,8	2677,9
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	22,1	17,8	85,5	590,4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5	254,1
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	890	47,1	31,1	119,4	945,8
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за Полдник	240	2,3	1,1	55,4	241
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7

	Итого за Ужин	660	27,1	17,1	65,4	524,4
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2610	105	72,7	348,8	2470
	Средние показатели за Завтрак	503,6	19,2	21,7	72,1	560,2
	Средние показатели за Второй завтрак	135,7	1,19	1,1	20,9	98,7
	Средние показатели за Обед	862,9	33,5	31,2	113,5	869,1
	Средние показатели за Полдник	245,7	8,1	10,3	41,0	289,7
	Средние показатели за Ужин	552,9	28,9	18,1	68,9	554,7
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,74	5,4	8,2	104,5
	Средние показатели за период	2500,7	96,7	87,9	324,7	2476,8

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2476,8	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	96,7 (15,2%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	87,9 (31,9%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	324,7 (52,4%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	94,6	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,8	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	926,8	900,0
Кальций (мг/сут)	1219,8	1200,0
Фосфор (мг/сут)	2009,6	1800,0
Магний (мг/сут)	483,1	300,0
Железо (мг/сут)	29,8	17,0
Калий (мг/сут)	1312,3	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №1)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	8	-	8	4	-	-	5	8	-	8	4	-	-	5	51	4
хлеб	164	150	159	162	150	150	150	164	150	159	162	150	150	150	2171	155
мука пшеничная в/с	13	1	34	25	6	15	4	13	1	34	25	6	15	4	195	14
горох	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	3
крупа гречневая	-	92	-	-	-	-	92	-	92	-	-	-	-	92	368	26
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	71	-	71	-	-	-	-	71	-	282	20
крупа манная	-	-	25	12	-	-	20	-	-	25	12	-	-	20	114	8
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	124	9
крупа перловая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
крупа рисовая	72	5	-	-	5	140	18	72	5	-	-	5	140	18	479	34
проростки пшеницы	-	13	-	10	-	-	-	-	13	-	10	-	-	-	46	3
макаронные изделия в/с	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	10
картофель	204	316	85	368	331	27	95	204	316	85	368	331	27	95	2849	204
петрушка (корень)	0,6	-	3,1	0,6	-	0,6	-	0,6	-	3,1	0,6	-	0,6	-	9,8	0,7
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
свекла	50	11	-	-	56	50	-	50	11	-	-	56	50	-	335	24

укроп	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	1,2	-	-	-	-	2,4	0,2
чеснок	-	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	-	-	6,6	0,5
огурец соленый	-	23	-	-	19	-	-	-	23	-	-	19	-	-	83	6
горошек зел. консерв.	-	60	13	-	-	-	-	-	60	13	-	-	-	-	145	10
томат-пюре	16	13	12	18	10	8	11	16	13	12	18	10	8	11	175	13
капуста белокочанная	25	-	333	138	239	25	188	25	-	333	138	239	25	188	1894	135
лук репчатый	34	49	13	82	29	25	46	34	49	13	82	29	25	46	556	40
морковь	67	28	44	103	21	93	177	67	28	44	103	21	93	177	1063	76
огурец	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	136	10
перец красный	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	136	10
петрушка (зелень)	-	2,2	-	6,3	-	-	2,2	-	2,2	-	6,3	-	-	2,2	21,4	1,5
груша	-	-	11	-	-	-	150	-	-	11	-	-	-	150	321	23
лимон	-	8	-	-	8	-	8	-	8	-	-	8	-	8	48	3
яблоко	-	150	-	-	-	19	150	-	150	-	-	-	19	150	639	46
брусника	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	25	1,8
смородина черная	-	-	40	-	-	-	26	-	-	40	-	-	-	26	131	9
вишня	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	84	6
банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	300	21
джем из абрикосов	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	-	40	160	11
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14
апельсин	-	-	15	75	-	-	-	-	-	15	75	-	-	-	179	13
чернослив	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	32	2,3
курага	12	-	-	-	6	40	-	12	-	-	-	6	40	-	117	8
изюм	-	-	-	14	6	12	-	-	-	-	14	6	12	-	66	5
чернослив	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	50	4
цукаты	-	-	8,2	-	-	-	-	-	-	8,2	-	-	-	-	16,4	1,2
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	29
сок вишневый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок персик-ый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок яблочный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29
говядина 1 кат.	216	-	-	71	151	92	238	216	-	-	71	151	92	238	1535	110
печень говяжья	-	78	-	146	-	78	-	-	78	-	146	-	78	-	603	43
куриная грудка (филе)	-	95	63	-	-	-	-	-	95	63	-	-	-	-	317	23
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	-	-	187	13
горбуша консерв.	-	45	-	-	-	-	45	-	45	-	-	-	-	45	181	13
биомороженое	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	200	14
молоко	391	210	273	-	406	224	81	391	210	273	-	406	224	81	3169	226
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,3
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
бифидок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
йогурт 2.0%	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	13
йогурт 3.2%	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
творог	33	-	-	107	-	33	75	33	-	-	107	-	33	75	496	35
сыр	16	19	16	-	21	-	-	16	19	16	-	21	-	-	143	10
сметана	13	27	25	128	60	40	5	13	27	25	128	60	40	5	592	42

масло сливочное	48	44	25	28	39	56	37	48	44	25	28	39	56	37	552	39
масло подсолн. раф.	5	13	17	20	16	18	-	5	13	17	20	16	18	-	178	13
яйцо куриное	2	88	48	10	-	2	9	2	88	48	10	-	2	9	318	23
сахар-песок	35	21	23	41	30	34	29	35	21	23	41	30	34	29	424	30
пудра рафинадная	-	-	-	0,7	-	-	-	-	-	-	0,7	-	-	-	1,4	0,1
Вафли с фрукт. начинками	-	40	-	-	-	-	40	-	40	-	-	-	-	40	160	11
пряник	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
мед	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	30	2
чай черный байховый	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24	2
какао-порошок	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
кофейный напиток	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	1
крахмал картофельный	-	6	3	6	-	-	6	-	6	3	6	-	-	6	42	3
соль йодированная	2,8	4,3	2,5	3,4	3,3	4,1	2,6	2,8	4,3	2,5	3,4	3,3	4,1	2,6	46,0	3,3
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	1,6	0,1

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №1)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	35	-	67,4	-	60,5	-	162,9	320
2	мука пшеничная	-	-	2,3	8,3	3,3	-	13,9	20
3	крупы, бобовые	35	-	53,3	-	16,9	-	105,2	50
4	макаронные изделия	3,4	-	7	-	-	-	10,4	20
5	картофель	-	-	84	-	69,2	-	153,2	187
6	овощи	34,1	-	158,1	-	108	-	300,2	320
7	фрукты свежие	15,2	64,3	26,6	-	41,6	-	147,7	187
8	сухофрукты, орехи	5,5	-	14,4	1,1	-	-	21	20
9	соки плодоовощные	-	57,1	-	85,7	-	-	142,8	200
10	мясо 1-й категории	-	-	34,1	-	62,9	-	97	78
11	субпродукты (печень)	-	-	21,4	-	20	-	41,4	20
12	птица	-	-	8	-	12	-	20	53
13	рыба (филе)	-	-	23,3	-	-	-	23,3	77
14	молоко и молочные продукты	161,7	21,4	8,9	57,1	7,1	-	256,2	300
15	кисломолочные прод.	25,7	-	-	57,4	-	200	283,1	180
16	творог	23,5	-	-	11,9	-	-	35,4	60
17	сыр	6,4	-	0,8	-	2,6	-	9,8	12
18	сметана	9,3	-	31,1	-	3,6	-	44	10
19	масло сливочное	11	-	12,8	5,2	10,5	-	39,5	35
20	масло растительное	1,3	-	12	1,4	0,1	-	14,8	18
21	яйцо	26,9	-	-	2,5	5,5	-	34,9	40
22	сахар	10,2	-	8,2	5,5	6,7	-	30,6	35
23	кондитерские изделия	-	-	-	17,1	-	-	17,1	15
24	чай	0,9	-	-	-	1	-	1,9	0,4
25	какао-порошок	0,7	-	-	-	-	-	0,7	1,2
26	кофейный напиток	0,7	-	-	-	-	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	2,6	0,4	-	-	3	4
28	соль йодированная	0,9	-	1,8	0	0,7	-	3,4	6

Меню №2 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9	13.2	64.9	414.9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	505	15.1	18.1	83.9	559.2
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4
	Итого за Второй завтрак	150	2.3	0	33.6	143.4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.2	6.1	13	115.5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.3	19.9	4.4	257.8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0.2	0.1	12.5	51.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	850	28.3	34	118.8	893.3
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	220	7.8	8.9	34.3	248.3
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25.5	19.8	25.7	382.7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	510	31.9	21.9	59.5	562.3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Второй ужин	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за день	2415	90.6	87.4	337.7	2498.1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35.5	358.3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26.1	105.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	485	24.3	20.9	80.6	607.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0	26.6	112
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0	26.6	112
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0	1.8	9.1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.2	19.1	141.6
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.9	9.8	20.6	186.4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14.1	11.9	11.3	208.9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	845	26.4	28.6	100.7	765.9
	Полдник					

54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	230	7.8	13.8	35.7	298
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная	250	28.1	16	39.5	414.6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
Пром.	Фрукт	150	0.6	0	16.1	66.6
	Итого за Ужин	660	33.8	16.7	80.9	608.9
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за Второй ужин	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за день	2600	101.1	82.7	335.1	2488.8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11	14.2	55.4	393.7
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0.4	0	10.8	44.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	505	17.3	19.1	78.8	556.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0	2.5	11.5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8.9	5.4	23.1	176.4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7.9	44.7	273.7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.5	3.6	9.4	128.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1.3	1.1	3.7	29.4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0	28.4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	885	36.7	18.7	137	863.1
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6.8	12.6	16.1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	230	12	17.1	23.5	295.9
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14.4	11.1	45.7	340.9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.7	2.7	76.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	550	20.7	18.5	80.2	571.4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Второй ужин	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за день	2550	92.9	77.9	354.7	2492.7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.3	6.5	214.6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4
	Итого за Завтрак	595	24.5	23.6	75.2	610
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0.6	0.2	28.4	117.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	28.4	117.8

	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.2	68.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.1	7.2	92
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6.7	7.1	46.6	277.3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17.3	14	4.1	211.8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0.2	0	13.2	53.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	870	32.5	32.2	102.5	829.7
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Полдник	220	7.8	8.9	33.3	244
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	250	16.2	11.5	23.1	261.1
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0.6	3.4	1.3	38.1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
Пром.	Фрукт	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Ужин	700	24.6	17.3	70.4	535.5
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за Второй ужин	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за день	2765	94.9	86.7	329.2	2474.7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109.1
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10.3	15.6	46.2	366.6
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0.4	0	10.5	43.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	520	20.1	25	69.3	582.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7.1	6	91.8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.9	4.2	20.6	163.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	211.1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6	2.5	106.2
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	60.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	870	31.8	25.7	100.3	759.8
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	230	7.8	13.8	36.9	303
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27.8	24.2	18	401.2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
Пром.	Груша	150	0.6	0	16.1	66.6
	Итого за Ужин	660	33.5	24.9	65.7	620.9
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5.8	4.5	9	99.5
	Итого за Второй ужин	180	5.8	4.5	9	99.5

	Итого за день	2660	99.6	93.9	316.2	2508
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9	13.2	64.9	414.9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	505	15.1	18.1	83.9	559.2
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1.4	4.8	10.8	92.5
	Итого за Второй завтрак	50	1.4	4.8	10.8	92.5
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0	2.5	11.5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8.7	5.5	21	168.7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7.9	44.7	273.7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.5	3.6	9.4	128.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1.3	1.1	3.7	29.4
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0.5	0	11.1	46.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	885	36.2	18.8	117.6	784.5
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	220	7.8	8.9	34.3	248.3
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25.5	19.8	25.7	382.7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	510	31.9	21.9	59.5	562.3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Второй ужин	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за день	2350	97.6	77	313.7	2338.4
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.9
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35.5	358.3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	480	20.9	24.7	83.4	638.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0	24.4	103.2
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0	24.4	103.2
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0	1.8	9.1
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2.4	6.1	16.6	131.3
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.9	9.8	20.6	186.4
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14.1	11.9	11.3	208.9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0	28.4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	845	26.6	28.5	103.9	779.4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	230	7.8	13.8	35.7	298
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка	250	16.2	11.5	23.1	261.1

54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.7	2.7	76.2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Ужин	670	22.3	18.6	78.4	570.5
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за Второй ужин	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за день	2605	86.4	88.3	336.4	2486.2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109.1
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11.4	13.1	57	391
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0.4	0	10.8	44.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	520	21.2	22.5	80.4	608
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	180	0.5	0	29	118.1
	Итого за Второй завтрак	180	0.5	0	29	118.1
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.2	6.1	13	115.5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.3	19.9	4.4	257.8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0.2	0.1	12.5	51.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	850	28.3	34	118.8	893.3
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6.8	12.6	16.1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	230	12	17.1	23.5	295.9
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14.4	11.1	45.7	340.9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.7	2.7	76.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	550	20.7	18.5	80.2	571.4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Второй ужин	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за день	2510	87.9	96.6	339.1	2576.9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.3	6.5	214.6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	595	22.8	24.2	56.3	533.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.2	68.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.1	7.2	92

54-1г-2020	Макароны отварные	200	6.7	7.1	46.6	277.3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18.3	15.7	3	226.1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0	28.4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	890	34.1	33.9	116.6	907.6
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Полдник	220	7.8	8.9	33.3	244
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0	3.4	16.8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.4	16.5	50.4	427.4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	570	25.3	17.2	85.4	597.3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за Второй ужин	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за день	2655	95.5	89.1	343.6	2556.2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109.1
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10.5	15.6	53.6	397
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	520	20.1	25	72.8	597.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33.6	136.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33.6	136.8
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7.1	6	91.8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2.4	6.2	14.6	123.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	211.1
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.5	134.8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0	28.5	121.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	860	25.6	29.5	110.4	809.4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	230	7.8	13.8	36.9	303
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27.8	24.2	18	401.2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9
Пром.	Фрукт	150	2.3	0	33.6	143.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	660	36.5	26.3	85.4	724.2
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за Второй ужин	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за день	2650	98	97.3	349.7	2666.8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	32.3	21.6	30	443.2

54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0.2	0	25.6	102.9
	Итого за Завтрак	470	35.1	22	74.6	635.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0	24.4	103.2
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0	24.4	103.2
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0	1.8	9.1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.2	19.1	141.6
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.9	9.8	20.6	186.4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14.1	11.9	11.3	208.9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	845	26.4	28.6	100.7	765.9
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.8	28.4	212
Пром.	Варенец 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	230	7.7	14.3	35.8	302.9
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	28.1	16	39.5	414.6
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0.6	3.4	1.3	38.1
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1
Пром.	Груша	150	0.6	0	16.1	66.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	700	34.4	20.1	82.2	647
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3.6	23.6	146.9
	Итого за Второй ужин	180	5	3.6	23.6	146.9
	Итого за день	2625	110	88.6	341.3	2601.8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11.4	13.1	57	391
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0.4	0	10.8	44.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	505	17.7	18	80.4	553.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33.6	136.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33.6	136.8
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0	2.5	11.5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8.9	5.4	23.1	176.4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7.9	44.7	273.7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14.5	3.6	9.4	128.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1.3	1.1	3.7	29.4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0	28.4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	885	36.7	18.7	137	863.1
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6.8	12.6	16.1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	230	12	17.1	23.5	295.9
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14.4	11.1	45.7	340.9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.7	2.7	76.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2	0	6.6	27.6

	сахаром					
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	550	20.7	18.5	80.2	571.4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Второй ужин	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за день	2550	92.9	76.8	361.9	2510.8
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.3	6.5	214.6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4
	Итого за Завтрак	580	21	19.1	75.2	555.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0.6	0	32.2	131.2
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	32.2	131.2
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.2	68.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.1	7.2	92
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6.7	7.1	46.6	277.3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17.3	14	4.1	211.8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0.2	0	13.2	53.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	870	32.5	32.2	102.5	829.7
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Полдник	220	7.8	8.9	33.3	244
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.4	16.5	50.4	427.4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0.4	0	10.5	43.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Ужин	630	22.8	17.5	88.2	600.7
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за Второй ужин	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за день	2680	89.6	82.2	350.8	2498.8
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10.3	15.6	46.2	366.6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0	8.6	37.6
	Итого за Завтрак	605	17.2	20.5	73.8	548.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7.1	6	91.8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.9	4.2	20.6	163.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	211.1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6	2.5	106.2
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0.5	0	11.1	46.1

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	870	31.9	25.6	97	745.8
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	230	7.8	13.8	36.9	303
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27.8	24.2	18	401.2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	510	32.9	24.9	49.6	554.3
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за Второй ужин	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за день	2595	97.8	87.5	302.9	2390.3
	Средние показатели за Завтрак	527.86	20.89	21.49	76.33	581.79
	Средние показатели за Второй завтрак	184.29	0.97	0.39	29.09	123.73
	Средние показатели за Обед	865.71	31	27.79	111.7	820.75
	Средние показатели за Полдник	226.43	8.69	12.79	32.64	280.3
	Средние показатели за Ужин	602.14	28	20.2	74.7	592.72
	Средние показатели за Второй ужин	180	5.79	3.92	12.14	107.04
	Средние показатели за период	2586.4	95.3	86.6	336.6	2506.3

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2506,9	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	95,3 (15,2%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	86,6 (31,1%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	336,6 (53,7%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	117	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,0	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	933,2	900,0
Кальций (мг/сут)	1325,1	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1904,5	1800,0
Магний (мг/сут)	413,3	300,0
Железо (мг/сут)	25,3	17,0
Калий (мг/сут)	1205,3	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. бруто (Меню №2)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари	-	13,6	8,3	-	-	8,3	13,6	-	-	-	15,2	8,3	-	-	67,3	4,8
хлеб	150	164	159	150	150	159	134	150	150	150	164	159	120	150	2111	151
мука	27	18	37	29	18	25	20	40	27	18	15	37	28	18	356	25
горох	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	40	2,9
фасоль	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,4
крупа кукуруз	71	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	-	-	141	10
крупа манная	-	20	25	-	-	-	20	25	-	-	13	25	-	-	128	9
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	62	186	13
крупа перловая	-	-	67	-	-	67	-	-	-	10	-	67	-	-	210	15
крупа пшеничн	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	62	-	-	124	9
крупа рисовая	72	5	-	-	-	-	-	72	68	-	5	-	68	-	290	21
проростки	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	1,9

пшеницы																
крупа пшеничная	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4
макарон изд	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	204	15
картофель	204	391	85	136	388	244	325	27	-	286	391	85	-	388	2952	211
свекла	50	-	-	-	15	-	-	50	-	15	-	-	-	15	145	10
томат	-	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	203	15
чеснок	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	7	0,5
огурец соленый	-	19	-	-	30	-	19	-	-	30	19	-	-	30	146	10
горошек зел.	-	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	-	60	-	180	13
томат-шюре	16	13	8	27	13	16	-	8	18	16	13	8	27	13	196	14
капуста б/к	25	50	333	88	239	-	75	358	88	276	50	333	88	239	2241	160
лук репчатый	34	61	14	39	67	36	33	13	40	57	61	14	52	67	587	42
микрорельеф люцерны	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	25	2
морковь	67	209	16	63	31	19	209	67	106	53	53	16	95	31	1033	74
огурец	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	203	15
перец зеленый	-	-	-	75	-	-	75	-	-	-	-	-	-	-	150	11
перец красный	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	68	5
петрушка (кор)	1	-	4	1	3	1	-	1	3	4	-	4	1	3	24	2
брокколи	-	-	-	100	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	200	14
репа	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	-	120	9
груша	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	-	450	32
лимон	-	-	8	-	8	-	-	8	-	8	-	8	8	-	48	3
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	100	7
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300	21
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12	25	2
смород черн	-	-	8	-	-	43	-	8	-	-	-	8	-	43	108	8
вишня	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	56	4
банан	150	-	-	150	-	-	150	-	-	150	-	-	150	-	750	54
джем	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	3
повидл. абрик	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	40	3
повидло ябл.	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	3
апельсин	-	-	-	150	75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	225	16
чернослив	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	32	2
смесь сухофр	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	50	4
курага	-	-	12	-	-	-	-	12	-	40	-	12	-	-	77	5
изюм	12	10	-	-	10	12	10	-	-	22	-	-	-	10	85	6
чернослив	-	-	25	-	-	-	25	-	25	-	-	25	-	-	100	7
цукаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	1
сок виноград-й	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	14
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок персик-й	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	400	29
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	200	-	380	27
сок череш-й	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок абрикос-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
говядина I кат.	143	73	-	105	183	143	73	-	201	151	73	-	196	183	1522	109
куриная грудка	-	95	63	-	-	63	-	-	-	-	95	63	-	-	380	27
горбуша	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63	5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	24
биомороженое	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4
молоко сгущ..	-	-	-	38	-	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	8
молоко	358	48	192	184	361	371	98	181	84	386	17	194	84	361	2919	208
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	540	39
ряженка	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	900	64

кефир	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	39
бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	39
варенец	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	-	540	39
йогурт	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	180	-	-	180	1080	77
творог	-	75	33	-	-	-	75	33	-	-	186	33	-	-	435	31
сыр	21	35	16	34	31	16	18	37	16	31	19	16	-	16	304	22
сметана	60	48	40	33	-	-	88	100	43	13	69	40	13	-	544	39
масло сливочн	40	42	47	27	46	37	41	50	33	46	28	47	36	46	564	40
масло подсол.	12	10	7	10	14	7	10	12	10	19	20	7	10	14	163	12
яйцо куриное	2	16	39	145	10	2	71	39	90	7	17	39	90	10	577	41
пудра сах	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	3	0
сахар-песок	40	34	25	29	35	30	41	28	29	44	40	25	22	35	457	33
мед	-	-	15	-	15	12	-	15	-	-	-	15	15	12	99	7
чай черн байх	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	25	2
какао-порошок	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	12	1
крахмал	6	-	-	6	6	-	-	6	-	-	3	-	6	-	33	2
соль йодир	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	42	3
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	1,7	0,12
кислота лимонная	1,3	-	-	0,3	1,0	0,2	-	1,3	0,3	-	-	-	0,3	0,2	4,9	0,4
сода	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,4	-	0,3	0,1	2,4	0,2

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	31.3	-	68.6	-	55.7	-	155.6	320
2	мука пшеничная	-	-	2.5	17.5	5.4	-	25.4	20
3	крупы, бобовые	40.4	-	30.3	-	16.9	-	87.6	50
4	макаронные изделия	-	-	14.6	-	-	-	14.6	20
5	картофель	-	-	101	-	54.1	-	155.1	187
6	овощи	26.2	-	151	-	144.3	-	321.5	320
7	фрукты свежие	52.1	10.7	16.1	-	77	-	155.9	185
8	сухофрукты, орехи	5.3	-	19.7	3.9	-	-	28.9	20
9	соки плодоовощные	-	170	-	-	-	-	170	200
10	мясо 1-й категории	-	-	38	-	58.2	-	96.2	78
11	птица	-	-	12	-	12	-	24	53
12	рыба (филе)	-	-	25	-	-	-	25	77
13	молоко и молочные пр	101.8	3.6	17	65.7	32.1	-	220.2	300
14	кисломолочные прод	-	-	-	115.9	-	180	295.9	180
15	творог	24	-	-	7.1	-	-	31.1	60
16	сыр	15	-	0.8	-	5.1	-	20.9	12
17	сметана	1.3	-	23.3	-	14.3	-	38.9	10
18	масло сливочное	11.1	-	10.6	8.9	9.6	-	40.2	35
19	масло растительное	-	-	10.8	0.7	0.1	-	11.6	18
20	яйцо	18.7	-	0.3	4.2	14.3	-	37.5	40
21	сахар	8.3	-	7	10.9	6.6	-	32.8	35
22	кондитерские изделия	4.3	-	1.7	-	1.1	-	7.1	15
23	чай	0.8	-	-	-	1	-	1.8	0,4
24	какао-порошок	0.9	-	-	-	-	-	0.9	1,2
25	крахмал	-	-	2.1	0.2	-	-	2.3	4
26	соль йодированная	0.9	-	1.4	0	0.7	-	3	6

Меню №3 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,4	8,6	26	215,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	710	22,7	21,4	76,7	589,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	24,4	103,2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	885	30,3	23,4	111,4	777,8
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	9,9	12,5	39	308,3
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	550	20,7	18,5	80	570,2
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2755	90,2	80,3	338,7	2439,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	460	26	24	84,2	656,3
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	35	27,3	106	810,1
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4

Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	540	23,5	22,9	76,4	605,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2295	99,3	90,9	318,9	2491,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	520	18,5	22,6	76,5	583,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,2	2,7	7,3	110,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	940	28,4	25,6	102,5	753,6
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	0,5	0	2,2	10,9
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	660	35,5	24,9	79	682,2
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2730	100,2	95,1	321,7	2543,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	710	22,2	21,4	74,9	579,8
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5

	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	880	38,7	25,6	126,4	890,3
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10	12	38,9	303,4
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	660	31,2	20,5	73,4	602,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2710	108,7	88,8	331,6	2558,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	10,9	15,6	53	396,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	17,2	20,5	76,4	558,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	24,5	24,1	126	818,6
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из черной смородины	20	0,1	0	14,7	59,2
	Итого за Полдник	250	13	9	44,6	311,5
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	520	31,9	23,1	61,4	581,8
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9

	Итого за день	2505	92,4	81,2	348	2492,7
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	580	23,3	30,2	54	580,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	885	31,1	21,9	124,2	818,7
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	9,9	12,5	39	308,3
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	550	22	19,9	82,2	596,7
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2625	92,5	89	334,6	2510,1
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Джем из черной смородины	40	0,2	0	29,4	118,4
	Итого за Завтрак	455	22,1	20,5	75,4	574,5
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	33,7	27,3	104,5	798,9
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,9	73,2
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	540	38,8	17,8	68,4	588,2
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2290	109	83,8	300,3	2390,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	520	18,5	22,6	76,5	583,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4	16,2	123,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,1	4,5	102,6
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	26,1	24,5	106,2	749,2
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Ужин	660	35,2	24,9	83,4	698,9
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за день	2650	98,2	93,8	327	2544,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	710	22,2	21,1	78,3	590,9
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1

54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,7	5,5	21	168,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	39,4	26,8	126,8	906,5
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,8	13,8	35,7	298
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	660	31,3	20,5	69,4	587,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2675	107,7	90	328	2552,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	10,9	15,6	53	396,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	17,2	20,5	76,4	558,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	24,4	103,2
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,2	2,7	7,3	110,2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	910	29	24,4	118,8	809,6
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,2	65,9
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	250	14,3	10,7	41,1	318,2
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	640	30,3	20,1	64,7	561,2
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2685	97,4	80,2	332,8	2441,8
	Четверг, 2 неделя					

	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,4	8,6	26	215,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	630	21,9	21,4	68	552,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	885	31,2	24,3	124,4	841,7
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	9,9	12,5	39	308,3
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	550	22	19,9	82,2	596,7
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2675	91,2	82,6	349,2	2506,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Джем из мандаринов	40	0,1	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	20,9	16,4	87,4	580,8
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	33,7	27,3	104,5	798,9
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5

54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	570	26	23,2	88,8	668
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2335	95	85,1	332,7	2476,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	520	18,6	22,6	72,5	568,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	870	27,9	41,5	95	864,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	560	33,4	24,9	55,1	578,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2560	97,7	111	286,3	2535
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	10,9	15,6	53	396,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	17,2	20,5	76,4	558,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,7	5,5	21	168,7

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	38,4	28,5	115,2	871,1
	Полдник					
54-6г-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	Итого за Полдник	250	13	9	44,3	310,2
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,9	25,2	39,4	504,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	510	35	25,9	71,2	658,4
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за Второй ужин	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за день	2495	109,2	87,5	362,9	2676,5
	Средние показатели за Завтрак	557,14	20,61	21,84	75,26	579,7
	Средние показатели за Второй завтрак	146,43	1,11	1,57	22,53	108,81
	Средние показатели за Обед	871,07	31,96	26,61	113,71	822,1
	Средние показатели за Полдник	232,14	10,51	12,14	35,36	292,77
	Средние показатели за Ужин	583,57	29,77	21,93	73,97	612,59
	Средние показатели за Второй ужин	180	5,23	4,44	8,66	95,46
	Средние показатели за период	2570,4	99,2	88,5	329,5	2511,4

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2511,4	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	99,2 (15,8%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	88,5 (31,7%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	329,5 (52,5%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	70	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,1	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1108,3	900,0
Кальций (мг/сут)	1420,1	1200,0
Фосфор (мг/сут)	2012	1800,0
Магний (мг/сут)	509,5	300,0
Железо (мг/сут)	26,5	17,0
Калий (мг/сут)	1271,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,23	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №3)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари	8	8	-	-	-	8	14	-	8	-	8	14	-	4	73	5
хлеб	159	134	169	162	120	159	104	150	164	109	159	164	150	150	2055	147
мука пшеничная	36	24	18	18	5	36	24	23	16	10	37	24	20	5	296	21
горох	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,4
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	20	40	3

крупа гречневая	24	-	-	92	-	-	-	-	92	-	24	-	-	92	324	23
крупа кукурузная	-	-	71	-	-	-	-	71	-	-	-	-	71	-	212	15
крупа манная	25	12	-	-	4	25	20	-	-	4	25	20	-	4	138	10
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	62	186	13
крупа перловая	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	20	1
крупа рисовая	-	73	-	-	72	-	62	-	-	72	-	73	-	-	352	25
проростки пшеницы	-	10	-	-	13	-	-	-	-	13	-	-	-	-	36	3
макаронные изделия в/с	49	-	-	24	-	68	-	-	24	-	68	-	-	-	233	17
картофель	102	182	286	261	230	102	182	320	244	230	102	182	286	349	3059	219
чеснок	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	7	0
огурец соленый	19	-	30	-	-	19	-	30	-	-	19	-	30	-	146	10
укроп	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0
горошек зел.консерв.	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1
томат-пюре	20	-	20	8	37	8	13	16	8	37	-	-	10	-	179	13
капуста белокочанная	358	135	276	-	25	358	93	239	-	25	358	135	276	-	2279	163
лук репчатый	14	49	47	71	73	14	41	57	34	53	13	49	44	13	570	41
морковь	48	98	35	13	67	16	248	53	16	67	13	255	31	16	973	69
огурец	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	203	15
петрушка (зелень)	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	7	0
петрушка (корень)	1	-	1	3	1	1	-	4	-	1	-	-	-	-	11	1
репа	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	-	40	-	-	120	9
свекла	71	-	15	-	50	62	-	15	-	50	62	-	15	-	341	24
томат	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	203	15
персик	150	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
слива	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70	5
яблоко	-	-	-	25	-	150	13	-	11	150	-	-	11	-	359	26
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	26	2
клюква	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	37	3
малина	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	-	21	2
смородина черная	-	-	32	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	40	87	6
лимон	-	16	-	-	8	-	8	8	-	8	-	8	8	8	72	5
груша	-	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
джем из абрикосов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1
джем из мандаринов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	40	3
джем из черной смородины	-	-	-	-	20	-	40	-	-	-	-	-	-	-	60	4
повидло абрикосовое	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2
абрикос	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	4
апельсин	75	-	-	150	-	75	-	-	-	-	75	-	-	-	374	27
банан	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
вишня	-	-	28	20	-	-	-	-	53	-	-	-	39	-	139	10
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	2
курага	-	40	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-	-	12	77	5
изюм	-	14	-	10	-	-	20	-	10	-	-	20	-	-	73	5
чернослив	-	-	-	-	25	7	-	-	-	-	7	-	-	-	38	3
цукаты	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	25	2
сок гранатовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	14

сок сливовый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок вишневый	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок виноградный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок абрикосовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	-	164	151	214	-	-	73	151	216	-	-	164	151	158	1441	103
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	78	6
куриная грудка (филе)	63	-	-	-	95	63	151	-	-	95	63	-	-	-	531	38
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	69	-	-	-	-	94	-	235	17
треска (филе)	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	181	13
горбуша консерв.	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	136	10
биомороженое	-	50	-	50	-	-	50	-	50	-	-	50	-	-	250	18
молоко сгущенное с сахаром	38	-	-	38	-	38	-	-	38	20	38	-	-	-	210	15
молоко	273	201	156	230	149	190	282	156	227	204	363	232	156	124	2943	210
снежок	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	540	39
сыворотка молочная	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6	0
ряженка	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	180	-	180	-	540	39
кефир	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	-	-	720	51
бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	540	39
варенец	-	180	-	-	180	-	180	-	180	180	-	180	-	-	1080	77
йогурт 1.5%	180	-	-	180	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	720	51
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	180	13
йогурт 2.5%	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	13
творог	-	90	33	-	45	-	75	33	-	45	-	75	33	45	474	34
сыр	31	-	31	31	35	-	16	31	31	35	31	-	37	16	325	23
сметана	53	90	13	-	54	53	35	-	-	14	53	35	60	29	487	35
масло слив-е	27	26	51	36	37	36	26	48	37	44	26	36	52	36	517	37
масло подсолн. раф.	20	16	14	5	15	21	20	16	5	10	21	11	21	12	206	15
яйцо куриное	48	3	9	7	2	184	11	4	7	8	48	11	2	7	352	25
пудра рафинадная	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0
сахар-песок	34	42	31	31	26	31	33	38	24	26	33	35	29	23	437	31
мед	-	15	-	-	15	-	15	-	-	15	-	15	-	15	90	6
чай черный байховый	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	23	2
какао-порошок	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-	-	20	1
крахмал картофельный	9	-	6	-	-	9	-	-	-	6	9	-	6	-	45	3
соль йодированная	2,9	2,4	3,4	2	4,1	3	2,5	3	1,9	4,5	2,8	2,3	3,3	5	43,1	3,08
лавровый лист	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	1,7	0,12
укусная эссенция	-	-	-	0,1	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	0,2	0,01
кислота лимонная	1	3,6	-	0,2	1,6	1	1,1	-	1	1,6	1	4,6	-	-	16,7	1,19
сода	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	-	2,3	0,16

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	28.6	-	73.8	-	49.6	-	152	320
2	мука пшеничная	-	-	2.3	13.3	5.5	-	21.1	20
3	крупы, бобовые	36.2	-	36.8	0.8	21	-	94.8	50
4	макаронные изделия	3.4	-	13.2	-	-	-	16.6	20
5	картофель	-	-	106.2	-	54.5	-	160.7	187
6	овощи	17.9	-	141.4	-	136.8	-	296.1	320
7	фрукты свежие	63.5	-	23.8	2.9	65.3	-	155.5	185
8	сухофрукты, орехи	3.7	-	13.1	3	-	-	19.8	20
9	соки плодоовощные	-	128.6	-	-	-	-	128.6	200
10	мясо 1-й категории	-	-	22.9	-	68.2	-	91.1	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	5.4	-	-	-	5.4	20
12	птица	-	-	12	-	21.6	-	33.6	53
13	рыба (филе)	-	-	34.8	-	-	-	34.8	77
14	молоко и молочные продукты	136.5	17.9	23.5	40.9	24.3	-	243.1	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	141.9	-	180	321.9	180
16	творог	17.1	-	-	16.8	-	-	33.9	60
17	сыр	19.3	-	0.4	-	2.6	-	22.3	12
18	сметана	5	-	17.9	0.4	11.4	-	34.7	10
19	масло сливочное	8.7	-	11.8	5.8	10.6	-	36.9	35
20	масло растительное	0.4	-	10.2	2.1	2	-	14.7	18
21	яйцо	12.8	-	1	4.3	7.5	-	25.6	40
22	сахар	6.6	-	7.8	9.6	7.3	-	31.3	35
23	кондитерские изделия	6.4	-	-	-	-	-	6.4	15
24	чай	0.6	-	-	-	1	-	1.6	0,4
25	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
26	крахмал	-	-	2.6	0.7	-	-	3.3	4
27	соль йодированная	0.8	-	1.5	0.1	0.8	-	3.2	6

Меню №4 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,5	15,6	53,6	397
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	17,9	21,9	74,8	567,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	31,9	29,3	118	862,7
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10	12	38,9	303,4
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	670	25,8	23,5	55,3	536,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2635	91,4	91,6	327,2	2498
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	590	21,3	21,3	87,3	624,7
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	28,5	33,7	123,5	910,8

	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,7	14,3	35,8	302,9
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	560	31,1	20,5	62,8	559,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2460	95,2	99,1	326,9	2578,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	660	20,8	21,8	66,7	545
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,7	5,5	21	168,7
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	875	37,5	23,8	122	853,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	24,7	300,9
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,9	25,2	39,4	504,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	480	32,7	25,6	62,8	612
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2625	108,5	92,8	330,6	2591,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	443,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Джем	40	0,1	0	28,8	115,8
	Итого за Завтрак	470	35	22	78	650
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,2	28,4	117,8

	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	5,9	7,2	41,2	253,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	900	35,8	28,5	124,5	897,6
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	220	10	7,1	36,3	248,7
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
	Итого за Ужин	660	34,3	24,9	65,2	622,1
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2630	120,9	87,2	339,8	2627,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	520	18,6	22,6	72,5	568,4
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	27,5	32,9	107,1	834,3
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	6,5	5,6	39,6	235
	Ужин					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	590	22,9	19,9	77	578,5
	Второй ужин					

Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2405	82,5	88,8	314	2386,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Завтрак	630	21,4	21,1	69,6	553,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	26,6	112
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	211,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	870	38,3	33,8	128,2	970,4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за Полдник	230	7,6	12,9	51,9	354
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,1	13,8	39,8	395,3
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	660	32,2	19,9	75,5	608,8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2770	105,8	92,2	371,2	2736
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0,2	0	25,6	102,9
	Итого за Завтрак	470	27,2	25,4	88,7	691,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,9	4,2	20,6	163,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	36,6	32,4	107,9	869,5
	Полдник					

54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	220	7,8	8,9	34,3	248,3
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	550	20,9	18,5	84,1	587,1
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2470	98,3	89,7	356	2624,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,5	15,6	53,6	397
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	505	17,9	21,9	74,8	567,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	31,9	29,3	118	862,7
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10	12	38,9	303,4
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	670	25,8	23,5	55,3	536,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2635	91,4	91,2	326,8	2492,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	590	21,3	21,3	87,3	624,7
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90

	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	32	37,9	123,5	963,2
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	10,1	13,6	31,6	289,1
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	560	31,1	20,5	62,8	559,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	5,4	0,1	6,8	49,8
	Итого за Второй ужин	180	5,4	0,1	6,8	49,8
	Итого за день	2460	101,3	98,2	322,3	2576,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	660	20,8	21,8	66,7	545
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	32,2	131,2
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,7	5,5	21	168,7
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	885	37,8	24,1	123	860,7
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	230	12	17,1	24,7	300,9
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,9	25,2	39,4	504,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	480	32,7	25,6	62,8	612
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2635	108,8	93,1	328,8	2587,5

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	443,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Джем из мандаринов	40	0,1	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	35	22	78	650
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	5,9	7,2	41,2	253,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	900	35,8	28,5	124,5	897,6
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	220	10	7,1	36,3	248,7
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
	Итого за Ужин	660	34,3	24,9	65,2	622,1
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2630	120,9	87,4	344	2645,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	520	18,6	22,6	72,5	568,4
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	845	27,5	32,9	107,1	834,3
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	6,5	5,6	39,6	235

	Ужин					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	590	22,9	19,9	77	578,5
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2405	82,1	90,3	314,2	2398,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Завтрак	630	21,4	21,1	69,6	553,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	211,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	870	38,3	33,8	128,2	970,4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10	12	38,9	303,4
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,1	13,8	39,8	395,3
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	670	32,5	21,5	76,2	627,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2780	107,7	93,1	360,7	2710,3
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	460	27,1	25,4	82,3	665,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0	26,6	112
	Обед					

54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,9	4,2	20,6	163,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	850	36,6	32,4	107,9	869,5
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	220	10	7,1	36,3	248,7
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	550	20,9	18,5	84,1	587,1
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2460	101,2	87,9	344,6	2574,1
	Средние показатели за Завтрак	548,6	23,16	22,3	76,34	598,25
	Средние показатели за Второй завтрак	157,1	0,97	1,35	25,01	116,16
	Средние показатели за Обед	863,6	34	30,95	118,81	889,79
	Средние показатели за Полдник	225,7	9,3	10,89	36,27	280,17
	Средние показатели за Ужин	596,4	28,58	21,94	69,01	587,71
	Средние показатели за Второй ужин	180	5,13	4,19	10,77	101,29
	Средние показатели за период	2571	101,1	91,6	336,2	2573,4

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2573,4	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	101,1 (15,7%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	91,6 (32%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	336,2 (52,3%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	146,7	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,7	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	2008,8	900,0
Кальций (мг/сут)	1374,8	1200,0
Фосфор (мг/сут)	2027,6	1800,0
Магний (мг/сут)	491,4	300,0
Железо (мг/сут)	29,2	17,0
Калий (мг/сут)	1457,2	1200,0
Йод (мг/сут)	0,24	0,12
Селен (мг/сут)	0,05	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №4)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	-	12	7	8	4	-	-	-	12	7	8	4	-	62	4
хлеб	120	150	129	162	134	120	150	120	150	129	162	134	120	150	1931	138
мука пшеничная в/с	19	17	15	37	2	23	49	19	24	15	37	2	24	49	330	24
фасоль	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	3
крупа гречневая	92	-	-	-	-	92	-	92	-	-	-	-	92	-	368	26
крупа кукурузная	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	141	10
крупа манная	-	-	-	13	-	-	37	-	-	-	13	-	-	37	100	7
крупа овсяная	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	124	9
крупа перловая	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1
крупа рисовая	18	72	19	5	68	-	-	18	72	19	5	68	-	-	363	26
проростки пшеницы	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	20	1
крупа пшеничная	-	-	14	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	28	2
макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	184	13
картофель	102	312	349	337	121	281	365	102	312	349	337	121	281	365	3732	267
брокколи	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	160	11
томат-пюре	-	16	6	10	17	27	3	-	16	8	10	17	27	3	159	11
капуста белокочанная	188	25	85	239	88	88	333	188	25	85	239	88	88	333	2089	149
лук зеленый	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1
лук репчатый	31	34	21	64	57	39	16	31	34	21	64	57	39	16	524	37
микрорельеф (проростки) люцерны	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	20	1
морковь	13	16	25	28	84	63	13	13	16	26	28	84	63	13	483	35
огурец	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	-	183	13
перец зеленый	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	120	9
перец красный	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	271	19
петрушка (зелень)	-	-	-	2	-	6	-	-	-	-	2	-	6	-	17	1
петрушка (корень)	-	1	1	-	-	1	3	-	1	1	-	-	1	3	10	1
репа	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
свекла	-	50	-	-	51	-	-	-	50	-	-	51	-	-	202	14
томат	68	-	-	-	33	-	-	68	-	-	-	33	-	-	201	14
огурец соленый	19	-	-	-	-	-	-	19	-	-	-	-	-	-	38	3
джем	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
повидло	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	30	70	5
абрикос	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14
апельсин	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	21
банан	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
вишня	-	-	20	-	11	-	-	-	-	20	-	11	-	-	61	4
груша	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
лимон	-	8	-	8	8	-	7	-	8	-	8	8	-	8	63	5
персик	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21
слива	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	140	10
яблоко	-	-	25	-	11	150	-	-	-	25	-	11	150	-	371	26
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	25	2
малина	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	21	2
смородина	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	15	1

черная																
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	50	4
курага	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	79	6
изюм	22	-	-	20	-	10	14	22	-	-	20	-	10	14	131	9
чернослив	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	100	7
цукаты	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1
сок апельсин-й	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок виноградный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок персиковый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	-	-	400	29
сок черешневый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
говядина 1 кат.	113	143	158	222	164	105	32	113	143	158	222	164	105	32	1874	134
печень говяжья	78	-	-	-	-	146	-	78	-	-	-	-	146	-	447	32
куриная грудка (филе)	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	127	9
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	94	7
минтай (филе)	-	94	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	281	20
горбуша консерв.	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	90	6
биомороженое	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14
молоко ст. с сах.	-	38	-	-	-	38	-	-	38	-	-	-	38	-	152	11
молоко	174	40	420	64	141	210	316	174	40	420	64	141	210	136	2551	182
бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	720	51
варенец	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	26
йогурт	180	-	-	180	-	180	-	180	-	-	180	-	180	180	1260	90
кефир	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	720	51
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51
снежок	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51
творог	-	-	33	186	-	-	90	-	17	33	186	-	-	90	635	45
сыр	16	20	31	-	31	31	6	16	20	31	-	31	31	6	270	19
сметана	70	60	-	47	43	43	147	70	60	-	47	43	53	147	845	60
масло слив-ое	44	32	42	33	29	43	29	44	42	42	33	29	44	29	516	37
масло подсолн. раф.	12	22	13	7	18	10	12	12	12	13	7	18	10	12	177	13
яйцо куриное	7	55	7	8	-	13	42	7	48	7	8	-	13	42	258	18
пудра рафинадная	1	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	3	0
сахар-песок	37	33	27	50	18	32	40	37	31	27	50	18	32	40	473	34
Вафли с фрукт. начинками	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
мед	-	-	15	-	-	-	15	-	-	15	-	-	-	15	60	4
чай черный байховый	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	22	2
какао-порошок	-	4	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-	4	-	16	1
кофейный напиток	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	10	0,71
крахмал картофельный	6	3,1	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	15,1	1,08
соль йодированная	4,5	2,5	4	2,4	3,2	3,2	3,1	4,5	2,3	4	2,4	3,2	3,2	3,1	45,6	3,3
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	1,6	0,11
кислота лимонная	-	1,3	3,8	1	0,3	0,3	-	-	1,3	3,8	1	0,3	0,3	-	13,4	0,96
сода	0,1	0,4	-	0,3	-	0,1	0,3	0,1	-	-	0,3	-	0,1	0,3	2	0,14

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	31	-	67.4	-	43.9	-	142.3	320
2	мука пшеничная	-	-	4.4	15.2	4	-	23.6	20
3	крупы, бобовые	28.6	-	42.3	-	15.1	-	86	50
4	макаронные изделия	3.4	-	9.7	-	-	-	13.1	20
5	картофель	11.4	-	107.1	-	77.5	-	196	187
6	овощи	17.1	-	142.5	-	110.7	-	270.3	320
7	фрукты свежие	70.6	-	9.3	-	82.6	-	162.5	187
8	сухофрукты, орехи	3.8	-	24.8	3.2	-	-	31.8	20
9	соки плодоовощные	-	142.9	-	-	-	-	142.9	200
10	мясо 1-й категории	-	-	35.5	-	82.9	-	118.4	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	10.7	-	20	-	30.7	20
12	птица	-	-	8	-	-	-	8	53
13	рыба (филе)	-	-	29.4	-	-	-	29.4	77
14	молоко и молочные продукты	128.7	14.3	17.5	39.7	7.1	-	207.3	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	141.6	-	180	321.6	180
16	творог	39.4	-	-	6	-	-	45.4	60
17	сыр	17	-	1.6	-	-	-	18.6	12
18	сметана	9.6	-	34.4	-	16.4	-	60.4	10
19	масло сливочное	7.3	-	11.1	7.5	11	-	36.9	35
20	масло растительное	0.7	-	10.7	0.7	0.5	-	12.6	18
21	яйцо	12.2	-	0.3	3.7	6.2	-	22.4	40
22	сахар	10.8	-	7.9	9.6	5.7	-	34	35
23	кондитерские изделия	-	-	-	5.7	4.3	-	10	15
24	чай	0.6	-	-	-	1	-	1.6	0,4
25	какао-порошок	1.1	-	-	-	-	-	1.1	1,2
26	кофейный напиток	0.7	-	-	-	-	-	0.7	2
27	крахмал	-	-	0.9	0.2	-	-	1.1	4
28	соль йодированная	0.8	-	1.6	0	0.8	-	3.2	6

Меню №5 (11 лет и старше) для детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225	2,6
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	505	16,8	17,1	49,8	420	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2	1,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4	1,7
54-8м-2020	Тфтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2	0,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,3	1,3	19,7	0,1
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	845	30,1	29,2	57,9	613,7	4,8
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	230	13	10,3	17,9	216,1	1,5
	Ужин						
54-14м-2020	Запеканка картофельная с мясом	250	28,1	16	39,5	414,6	3,3
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	465	29,5	16,2	47,3	453,1	3,9
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за день	2275	96,4	80,6	191,1	1874,2	15,9
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,7	41,9	473,1	3,5
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	415	24,5	23,9	50,9	516,4	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,9	4,2	20,6	163,9	1,7

	мясными						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1	2,6
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7	0,2
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	805	31,1	25,8	73,5	649,1	6,1
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	180	5	5,8	8,5	105,8	0,7
Пром.	Банан	70	1,1	0	15,7	66,9	1,3
	Итого за Полдник	250	6,1	5,8	24,2	172,7	2,0
	Ужин						
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,6	21	162,8	1,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4	0,8
54-20гн-2020	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,2	0	3,2	14	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	490	20,7	10,4	39,9	336,9	3,3
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за Второй ужин	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за день	2340	87,9	71,7	223,9	1890,5	18,7
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,4	15,8	46,1	367,7	3,8
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	495	18,8	25	53,9	515,3	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Итого за Второй завтрак	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	0,6	1,6	4,1	32,9	0,3
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	3,1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,3	15,7	3	226,1	0,3
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	845	26,8	29,6	63,5	627,3	5,3
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9	2,0
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4	4,2
54-11гн - 2020	Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии	200	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	475	22,2	26,4	60,5	567,3	5,0

	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,9
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,9
	Итого за день	2315	87,6	101,2	220,8	2142,1	18,4
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	300	7,1	8,2	28,1	214,7	2,3
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-22гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0	1,7	8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	585	20,3	21,4	36,4	420,1	3,0
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92	0,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	44,7	273,7	3,7
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	211,8	0,3
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	825	27,7	28,3	71	649,6	5,9
	Полдник						
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6
Пром.	Баранка простая	30	3,1	0,4	20,6	98,4	1,7
	Итого за Полдник	210	8	4,9	40	236,1	3,3
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	250	16,2	11,5	23,1	261,1	1,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2	0,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	515	19	26,7	34	452,4	2,8
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2515	80,6	85,8	209,4	1933,1	17,5
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5	4,8
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	475	14,7	17,7	76,2	522,9	6,4
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Итого за Второй завтрак	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Обед						

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4	1,7
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	100	17,6	6,8	7,3	161,1	0,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4	0,3
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	885	27,6	33,6	61,5	658,6	5,1
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	230	13	10,3	17,9	216,1	1,5
	Ужин						
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2	1,5
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	465	29,2	24,4	25,8	439,7	2,2
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за день	2325	90,5	90,7	196,3	1962,9	16,4
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	20,4	364,2	1,7
54-15гн - 2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,4	49,4	0,7
	Итого за Завтрак	430	27,8	21,8	39,3	464,2	3,3
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1	1,0
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	28,1	16	39,5	414,6	3,3
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	775	31,7	27	67,4	638,8	5,6
	Полдник						
Пром.	Простокваша 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
Пром.	Пряник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	1,6
	Итого за Полдник	205	6,5	7	26,2	193	2,2
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7	3,6
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5

	Итого за Ужин	475	35,6	18,4	51,2	512,1	4,3
	Второй ужин						0,0
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2115	108,6	82	202,1	1978,7	16,8
	Воскресенье, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8	0,3
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	415	26,7	35,8	11,7	476,3	1,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,2
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7	1,1
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	3,1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,3	15,7	3	226,1	0,3
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	845	27,9	27,1	67,1	623,4	5,6
	Полдник						
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Груша	90	0,4	0	9,6	40	0,8
	Итого за Полдник	290	6,2	5	19,2	146,6	1,6
	Ужин						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7	2,1
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	465	27,1	20,1	36,6	435,4	3,1
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 3.2%	180	9	5,8	6,3	113	0,5
	Итого за Второй ужин	180	9	5,8	6,3	113	0,5
	Итого за день	2395	98,9	93,8	147,5	1829,1	12,3
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225	2,6
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	505	16,8	17,1	49,8	420	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Итого за Второй завтрак	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Обед						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	73,9	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2	1,5

54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,1
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	805	29,5	35	51,8	640,1	4,3
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	230	13	10,3	17,9	216,1	1,5
	Ужин						
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6	3,3
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	465	29,5	16,2	47,3	453,1	3,9
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за день	2275	94,4	83,5	183,2	1860,9	15,3
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,1	23,6	41,9	472,4	3,5
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	415	24,5	23,8	50,9	515,7	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,2	6,1	14,9	123,7	1,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1	2,6
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8	0,4
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	795	19,9	24,7	67,4	571	5,6
	Полдник						
Пром.	Банан	70	1,1	0	15,7	66,9	1,3
Пром.	Молоко 3.2%	180	5	5,8	8,5	105,8	0,7
	Итого за Полдник	250	6,1	5,8	24,2	172,7	2,0
	Ужин						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3	1,1
54-20гн-2020	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,2	0	3,2	14	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	445	19	21,4	28,3	381,8	2,4
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6

	Итого за Второй ужин	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за день	2285	75	81,5	206,2	1856,6	17,2
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,4	15,8	46,1	367,7	3,8
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	495	18,8	25	53,9	515,3	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1	1,0
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	3,1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,3	15,7	3	226,1	0,3
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	845	27,9	32,5	69,2	680,7	5,8
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Полдник	230	12	17,1	23,5	295,9	2,0
	Ужин						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4	4,2
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	465	20,8	16,7	58,2	465,9	4,9
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5	0,8
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5	0,8
	Итого за день	2265	87,1	99,1	224,4	2137	18,7
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,6	0,5
54-23гн-2020	Чай с лимоном и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,2	0	2,6	11,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4	1,1
	Итого за Завтрак	460	22,4	24,7	21,7	398,5	1,8
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92	0,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	44,7	273,7	3,7
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	211,8	0,3
54-16хн-	Компот из смеси свежих ягод без	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4

2020	сахара (брусника, малина, смородина)						
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	825	27,7	28,3	71	649,6	5,9
	Полдник						
Пром.	Баранка простая	30	3,1	0,4	20,6	98,4	1,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6
	Итого за Полдник	210	8	4,9	40	236,1	3,3
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-20г-2020	Овощная запеканка	250	16,2	11,5	23,1	261,1	1,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2	0,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	515	19	26,7	34	452,4	2,8
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2390	82,7	89,1	194,7	1911,5	16,2
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4	2,9
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	505	19,4	16,6	53,6	441,4	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Итого за Второй завтрак	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4	1,7
54-4р-2020	Котлета рыбная с морковью (треска)	100	12,6	4,5	5,2	111,7	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,3	1,3	19,7	0,1
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	875	22,1	29,3	59,5	588,9	5,0
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,6
	Итого за Полдник	230	13,2	9	17,7	204,8	1,5
	Ужин						
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5	1,5
54-16гн-2020	Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	465	23	16,7	28,4	356,4	2,4
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6

	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за день	2345	83,7	76,3	174,1	1717,1	14,5
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	20,4	364,2	1,7
54-15гн - 2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,9	0,5
	Итого за Завтрак	435	27,5	29,7	36,6	522,6	3,1
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,5
	Итого за Второй завтрак	190	4,5	1,9	14,7	93,5	1,2
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1	1,0
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6	3,3
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	775	31,6	26,8	64,7	626,4	5,4
	Полдник						
Пром.	Простокваша 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
Пром.	Пряник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	1,6
	Итого за Полдник	205	6,5	7	26,2	193	2,2
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7	3,6
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	475	35,6	18,4	51,2	512,1	4,3
	Второй ужин						
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2260	110,9	88,3	200,8	2038,5	16,7
	Воскресенье, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой	200	14	14,8	8,7	224,2	0,7
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4	1,1
Пром.	Джем из мандаринов	20	0,1	0	14,4	57,9	1,2
	Итого за Завтрак	480	23,7	24,2	37,2	461,4	3,1
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7	0,7

54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	3,1
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9	0,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	0,2
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	830	24,8	25,9	73,4	626,3	6,1
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,8
Пром.	Груша	90	0,4	0	9,6	40	0,8
	Итого за Полдник	290	6	6,4	19	157,6	1,6
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7	2,1
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	475	27,2	28,4	36,7	510,3	3,1
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за день	2455	88,9	89,4	180,3	1880,9	15,0
	Средние показатели за Завтрак	472,5	21,62	23,13	44,42	472,15	3,7
	Средние показатели за Второй завтрак	135,71	1,31	0,93	11,79	60,73	1,0
	Средние показатели за Обед	826,79	27,6	28,79	65,64	631,68	5,5
	Средние показатели за Полдник	235	9,26	8,64	24,1	210,91	2,0
	Средние показатели за Ужин	482,5	25,53	20,51	41,39	452,06	3,4
	Средние показатели за Второй ужин	180	5,63	4,65	9,44	101,98	0,8
	Средние показатели за период	2332,5	110,1	114,7	246,8	2456,3	16,4

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2456,3	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	110,1 (18,0%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	114,7 (42,4%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	246,8 (39,6%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	81,7	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,4	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1155,5	900,0
Кальций (мг/сут)	1274,6	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1791,5	1800,0
Магний (мг/сут)	411,6	300,0
Железо (мг/сут)	20,8	17,0
Калий (мг/сут)	3537,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,23	0,12
Селен (мг/сут)	0,07	0,05
Фтор (мг/сут)	0,5	4,0

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	8	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	8	33	2
баранки простые	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
хлеб	57	54	45	45	64	45	45	45	45	45	60	53	45	74	722	52
мука пшеничная	6	2	15	8	10	-	2	6	-	15	8	6	-	2	79	6
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	-	-	48	3
крупа кукурузная	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	-	-	-	71	5
крупа манная	4	12	-	-	4	-	-	4	12	-	-	4	-	-	39	3
крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	125	9
крупа перловая	-	-	-	67	10	-	-	-	-	-	67	10	-	-	153	11
крупа рисовая	24	-	68	24	-	57	10	24	20	68	-	13	57	-	363	26
проростки пшеницы	13	10	-	-	-	13	-	13	10	-	-	-	13	-	72	5
крупа пшеничная	14	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	28	2
макаронные изделия в/с	-	-	49	-	-	-	49	-	-	49	-	-	-	49	196	14
картофель	385	365	10	136	145	230	211	385	286	27	136	145	230	210	2899	207
петрушка (зелень)	2	5	1	-	-	2	2	2	-	2	-	-	2	2	21	1
петрушка (корень)	1	3	2	1	-	-	2	-	4	2	1	1	-	1	17	1
репа	40	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	-	160	11
свекла	-	51	18	-	15	50	-	-	86	50	-	15	50	-	335	24
томат	16	-	33	-	-	-	-	14	-	33	-	-	-	14	108	8
укроп	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	5	0
чеснок	3	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-	-	3	-	13	1
огурец соленый	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	90	6
томат-пюре	13	35	12	11	10	27	20	13	6	12	11	-	27	26	222	16
капуста белокочанная	50	237	9	88	326	25	-	83	169	25	88	275	25	62	1460	104
капуста цветная	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	113	138	10
лук зеленый	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	16	1
лук репчатый	96	61	20	27	64	51	28	58	40	28	27	73	51	29	653	47
микрорезель кольраби	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	13	1
микрорезель люцерна	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	25	2
морковь	60	22	79	13	71	78	59	60	44	90	13	88	78	47	800	57
огурец	16	-	24	-	-	-	87	14	-	24	-	-	-	68	231	17
перец зеленый	-	-	-	75	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	150	11
горошек зел. консерв.	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	60	-	-	13	110	8
брокколи	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	200	14
перец красный	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	136	10
клюква	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	1
малина	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	85	6
облепиха	32	-	-	-	32	-	-	32	-	-	-	-	32	-	128	9
смородина черная	-	-	-	21	-	-	21	-	-	32	21	-	-	21	118	8
черника	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	-	32	64	5
брусника	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	32	-	21	118	8
яблоко	-	48	90	-	-	152	-	90	48	-	-	48	193	-	669	48
джем	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1
апельсин	-	-	-	15	90	-	-	-	-	-	15	90	-	-	210	15

банан	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	140	10	
вишня	-	-	42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42	3	
груша	-	-	-	11	-	-	90	-	-	-	11	-	-	90	201	14	
лимон	-	7	-	8	-	-	-	-	8	-	7	-	-	-	30	2	
изюм	-	15	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	29	2	
сок морковный	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	29	
сок томатный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29	
напиток тыквенный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29	
говядина 1 кат.	71	32	201	105	151	-	252	-	89	201	105	113	-	216	1534	110	
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	78	6	
куриная грудка	95	63	-	-	-	-	246	-	95	-	-	-	-	246	-	746	53
горбуша консерв.	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	90	6	
горбуша (филе)	-	72	-	-	90	-	-	-	63	-	-	-	-	-	226	16	
треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76	-	-	76	5	
биомороженое.	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	-	150	11	
молоко сг. с сах.	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	10	-	25	2	
молоко	258	251	175	260	294	-	271	258	212	125	130	260	-	297	2790	199	
простокваша	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	360	26	
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51	
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	360	26	
кефир	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51	
ацидофилин	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	26	
бифидок	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	180	540	39	
варенец	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51	
йогурт 1.5%	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	280	20	
йогурт 2.5%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	13	
йогурт 3.2%	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	180	13	
творог	45	90	33	-	45	136	-	45	90	33	-	45	136	-	699	50	
сыр	19	-	31	49	-	19	46	19	-	31	49	-	19	31	315	22	
сметана	32	60	30	53	44	8	30	59	73	30	53	44	8	-	495	37	
масло слив-е	30	18	59	30	32	31	36	27	17	49	34	20	41	36	461	33	
масло подсолн. раф.	9	18	5	5	19	19	2	18	26	8	5	18	19	9	181	13	
яйцо куриное	54	42	2	99	8	22	126	51	1	2	143	57	22	88	716	51	
сахар-песок	16	22	18	2	21	11	-	16	17	20	-	12	11	1	165	12	
сироп брусника на фруктозе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	10	0,7	
сироп клюква на сорбите	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,7	
сироп малина на фруктозе	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,7	
сироп на стевии	10	5	10	10	10	15	10	10	5	10	5	5	15	10	130	9,3	
сироп черника на фруктозе	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	10	0,7	
пряник	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	50	3,6	
чай зеленый листовой	1	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	6	0,4	
чай черный байховый	-	2	1	2	1	1	2	-	2	1	2	1	1	2	18	1,3	
какао-порошок	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	20	1,4	
соль йодированная	4	3	3	2	4	3	2	5	3	3	3	4	3	2	43	3,1	
лавровый лист	0,2	0,1	-	0,1	0,2	-	0	0,1	0,1	-	0,1	0,2	-	0	1,1	0,08	
кислота лимонная	-	0,3	1	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	-	1,4	0,1	

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	18.3	-	19.4	4.3	16.3	-	58.3	230
2	мука пшеничная	-	-	2.2	2.9	0.6	-	5.7	15
3	крупы, бобовые	26.9	-	15	1	21.3	-	64.2	45
4	макаронные изделия	-	-	14	-	-	-	14	15
5	картофель	-	-	97	-	55.3	-	152.3	187
6	овощи	9.9	-	181.5	-	98.2	-	289.6	280
7	фрукты свежие	14.2	32.1	46.1	22.9	10.3	-	125.6	185
8	сухофрукты, орехи	2	-	-	-	-	-	2	15
9	соки плодоовощные	-	85.7	-	-	-	-	85.7	200
10	мясо 1-й категории	-	-	45.1	-	51.9	-	97	70
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	5.4	-	-	-	5.4	15
12	птица	-	-	12	-	35.1	-	47.1	35
13	рыба (филе)	-	-	24.8	-	-	-	24.8	58
14	молоко и молочные продукты	123.9	10.7	11.2	54.3	11.6	-	211.7	300
15	кисломолочные продукты	-	7.1	-	128.6	-	180	315.7	150
16	творог	32.3	-	-	17.6	-	-	49.9	50
17	сыр	13.9	-	2.6	-	5.1	-	21.6	10
18	сметана	9.7	-	21.4	0.5	5.7	-	37.3	10
19	масло сливочное	7.5	-	11.7	2.1	11.6	-	32.9	30
20	масло растительное	1.1	-	9.9	-	2	-	13	15
21	яйцо	39.6	-	2.2	0.7	7.1	-	49.6	1
22	сахар	6.8	-	1.8	2.4	0.8	-	11.8	30
23	сахарозаменители	3.6	-	4.3	-	4.3	-	12.2	
24	кондитерские изделия	-	-	-	3.6	-	-	3.6	10
25	чай	0.7	-	-	-	1	-	1.7	0,4
26	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
27	соль йодированная	0.8	-	1.6	0	0.7	-	3.1	4

Меню №6 (11 лет и старше) для детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	540	18,7	20,1	67,8	527,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	21,6	32,8	92,2	751,3
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	690	18,2	29	80,5	656,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2780	75,9	98,9	307,3	2424,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	16,4	31,6	38,1	502,4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8

54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	36,5	24,9	121,5	857,5
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	540	28,6	50,9	37,5	722,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2560	94,4	123,1	267,4	2556,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	580	14,4	17,2	92,6	582,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	22,5	24,5	96,5	696,3
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	510	21,1	18,1	76,8	554,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2615	74,9	71,6	302,4	2153,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	530	21,8	19,8	71,9	552,6
	Второй завтрак					

Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Второй завтрак	200	3	0	44,8	191,2
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	30,8	37	85,7	800,4
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	610	20	16,1	60	465
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2690	92	95,5	301	2432,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	520	9,2	19,9	64,1	471,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	20,3	22,2	104	697,6
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	580	48,8	9,6	83,3	615,6
	Второй ужин					

Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2610	90,8	69,4	335,7	2331,4
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	27	45,5	35,2	659
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	21,9	42,8	122,7	965,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокачанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	Итого за Ужин	690	29,8	50,9	52,4	786,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2710	91,6	154,9	280,6	2885,1
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	580	14,7	17,2	92	582,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7

	Итого за Обед	850	21,3	23,5	96,7	683,7
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	510	21,1	18,1	76,8	554,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2615	74	70,6	302	2140,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	540	18,7	20,1	67,8	527,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	21,6	32,8	92,2	751,3
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	690	18,2	29	80,5	656,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2780	75,9	98,9	307,3	2424,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	16,4	31,6	38,1	502,4
	Второй завтрак					

Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	36,5	24,9	121,5	857,5
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	540	28,6	50,9	37,5	722,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2560	94,4	123,1	267,4	2556,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	580	14,4	17,2	92,6	582,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	22,5	24,5	96,5	696,3
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	510	21,1	18,1	76,8	554,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2615	74,9	71,6	302,4	2153,4

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	530	21,8	19,8	71,9	552,6
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Второй завтрак	200	3	0	44,8	191,2
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	30,8	37	85,7	800,4
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	610	20	16,1	60	465
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2690	92	95,5	301	2432,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	520	9,2	19,9	64,1	471,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	20,3	22,2	104	697,6
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6

	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	580	48,8	9,6	83,3	615,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2610	90,8	69,4	335,7	2331,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	27	45,5	35,2	659
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	21,9	42,8	122,7	965,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	Итого за Ужин	690	29,8	50,9	52,4	786,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2710	91,6	154,9	280,6	2885,1
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	580	14,7	17,2	92	582,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4

	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	21,3	23,5	96,7	683,7
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	510	21,1	18,1	76,8	554,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2615	74	70,6	302	2140,1
	Средние показатели за Завтрак	527,1	17,5	24,5	66,0	553,9
	Средние показатели за Второй завтрак	200	1,1	0,2	25,4	107,8
	Средние показатели за Обед	872,9	25,0	29,7	102,8	778,8
	Средние показатели за Полдник	264,3	8,8	9,4	30,4	241,6
	Средние показатели за Ужин	604,3	26,8	27,5	66,8	622,2
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,7	6,4	8,2	113,4
	Средние показатели за период	2668,6	84,8	97,7	299,5	2417,7

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2417,7	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	84,8 (14,0%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	97,7 (36,4%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	299,5 (49,6%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	126,3	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,1	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1554,6	900,0
Кальций (мг/сут)	1203,7	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1566,1	1800,0
Магний (мг/сут)	401,9	300,0
Железо (мг/сут)	23,4	17,0
Калий (мг/сут)	1902,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. бруто (Меню №6)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	180
мука кокосовая	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	29,6	2,1
мука рисовая	15	17	-	15	17	17	-	15	17	-	15	17	17	-	164	12
кунжут	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	3,6	0,3

мак кулинарный	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7
фасоль	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	194	14
крупа пшеничная	-	-	62	27	14	-	62	-	-	62	27	14	-	62	329	23
крупа рисовая	9	72	78	10	19	72	78	9	72	78	10	19	72	78	676	48
крупа гречневая	48	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	95	7
макаронные изделия б/г	69	-	-	69	-	-	-	69	-	-	69	-	-	-	277	20
картофель	256	34	264	27	263	34	264	256	34	264	27	263	34	264	2281	163
томат	-	27	16	-	14	27	33	-	27	16	-	14	27	33	234	17
свекла	50	-	-	50	62	-	-	50	-	-	50	62	-	-	325	23
петрушка (зелень)	2,2	5,8	2,2	2,2	10,3	2,2	2,2	2,2	5,8	2,2	2,2	10,3	2,2	2,2	54,2	3,9
перец красный	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	271	19
огурец	-	-	34	-	-	-	43	-	-	34	-	-	-	43	154	11
морковь	61	104	47	65	13	40	47	61	104	47	65	13	40	47	754	54
лук репчатый	50	34	36	16	30	57	36	50	34	36	16	30	57	36	516	37
лук зеленый	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	-	8,1	16,2
капуста цветная	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	50	4
капуста белокочанная	25	403	-	156	62	403	-	25	403	-	156	62	403	-	2098	150
тыква	-	-	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	116	8
яблоко	32	200	27	32	-	200	27	32	200	27	32	-	200	27	1035	74
слива	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	300	21
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	-	16	11	-	16	16	11	-	16	11	-	16	16	11	139	10
банан	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
апельсин	-	-	15	200	-	-	15	-	-	15	200	-	-	15	460	33
абрикос	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
джем	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
смесь сухофруктов	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	100	7
курага	40	-	-	-	40	-	12	40	-	-	-	40	-	12	183	13
чернослив	-	-	-	25	7	-	-	-	-	-	25	7	-	-	63	5
изюм	-	20	12	-	-	34	-	-	20	12	-	-	34	-	133	10
сок персик-ый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
сок морковный	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сок абрикос-ый	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	400	29
говядина I кат.	77	146	92	235	-	146	92	77	146	92	235	-	146	92	1577	113
печень говяжья	62	-	-	-	-	62	-	62	-	-	-	-	62	-	246	18
куриная грудка (филе)	-	130	14	-	130	-	14	-	130	14	-	130	-	14	578	41
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	145	10
горбуша (филе)	-	-	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	289	21
молоко	437	95	236	230	265	101	236	437	95	236	230	265	101	236	3202	229
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
творог	18	-	-	71	-	-	-	18	-	-	71	-	-	-	177	13
сыр	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	217	16
сметана	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4
масло	42	37	31	17	31	63	31	42	37	31	17	31	63	31	504	36

сливочное																	
масло подсолн. раф.	21	56	11	18	19	56	11	21	56	11	18	19	56	11	383	27	
яйцо куриное	19	114	20	25	-	135	12	19	114	20	25	-	135	12	650	46	
сахар-песок	35	21	18	28	30	21	18	35	21	18	28	30	21	18	341	24	
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	
крахмал картофельный	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	32,4	2,3	
соль йодированная	5,4	3,5	3,5	2,9	3,7	4,7	3,5	5,4	3,5	3,5	2,9	3,7	4,7	3,5	54,4	3,9	
натрий двууглекислый	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	21,6	1,5	

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	60	-	60	-	180	320
2	мука безглютеновая	-	-	1,3	12,2	0,3	-	13,8	20
3	крупы, бобовые	32,9	-	24,7	0,9	34,7	-	93,2	50
4	макаронные изделия	-	-	19,8	-	-	-	19,8	20
5	картофель	-	-	95,8	-	24	-	119,8	187
6	овощи	24,5	-	137,1	6,6	101,5	-	269,7	320
7	фрукты свежие	7,7	85,7	5,1	16,4	77,1	-	192	185
8	сухофрукты, орехи	3,5	-	34,7	-	-	-	38,2	20
9	соки плодоовощные	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	28,3	-	71,4	-	99,7	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	8,5	-	8,5	-	17	20
12	птица (куры, цыплята-	-	-	16,5	3,6	16,5	-	36,6	53
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	77
14	молоко и молочные пр.	120,1	-	42,6	57,1	8,9	-	228,7	300
15	кисломолочные прод.	-	-	-	142,9	-	200	342,9	180
16	творог	7,6	-	-	5	-	-	12,6	60
17	сыр	14,9	-	-	-	-	-	14,9	12
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	13,9	-	12,7	-	9,4	-	36	35
20	масло растительное	-	-	13,6	2,3	11,4	-	27,3	18
21	яйцо	33	-	2,3	5,9	1,1	-	42,3	40
22	сахар	7,6	-	8,2	5,5	3	-	24,3	35
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	4
25	соль йодированная	0,9	-	1,8	0,1	1	-	3,8	6

Меню №7 (11 лет и старше) для детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	580	14,7	17,2	92	582,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	21,3	23,5	96,7	683,7
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	510	21,1	18,1	76,8	554,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2615	74	70,6	302	2140,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	27	45,5	35,2	659
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7

	Итого за Обед	890	21,9	42,8	122,7	965,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	Итого за Ужин	690	29,8	50,9	52,4	786,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2710	91,6	154,9	280,6	2885,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	520	9,2	19,9	64,1	471,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	20,3	22,2	104	697,6
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	580	48,8	9,6	83,3	615,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2610	90,8	69,4	335,7	2331,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	530	21,8	19,8	71,9	552,6

	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Второй завтрак	200	3	0	44,8	191,2
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	30,8	37	85,7	800,4
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	610	20	16,1	60	465
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2690	92	95,5	301	2432,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	580	14,4	17,2	92,6	582,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	22,5	24,5	96,5	696,3
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	510	21,1	18,1	76,8	554,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8

	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2615	74,9	71,6	302,4	2153,4
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	16,4	31,6	38,1	502,4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	36,5	24,9	121,5	857,5
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	540	28,6	50,9	37,5	722,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2560	94,4	123,1	267,4	2556,7
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	540	18,7	20,1	67,8	527,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	21,6	32,8	92,2	751,3
	Полдник					

54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	690	18,2	29	80,5	656,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2780	75,9	98,9	307,3	2424,4
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	580	14,7	17,2	92	582,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	21,3	23,5	96,7	683,7
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2,5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	510	21,1	18,1	76,8	554,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2615	74	70,6	302	2140,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	27	45,5	35,2	659
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8

	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	21,9	42,8	122,7	965,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокачанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	Итого за Ужин	690	29,8	50,9	52,4	786,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2710	91,6	154,9	280,6	2885,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	520	9,2	19,9	64,1	471,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	20,3	22,2	104	697,6
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	580	48,8	9,6	83,3	615,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8

	Итого за день	2610	90,8	69,4	335,7	2331,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	530	21,8	19,8	71,9	552,6
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Второй завтрак	200	3	0	44,8	191,2
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	30,8	37	85,7	800,4
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	610	20	16,1	60	465
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2690	92	95,5	301	2432,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	580	14,4	17,2	92,6	582,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	850	22,5	24,5	96,5	696,3
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5

Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	510	21,1	18,1	76,8	554,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2615	74,9	71,6	302,4	2153,4
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	16,4	31,6	38,1	502,4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	36,5	24,9	121,5	857,5
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	540	28,6	50,9	37,5	722,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2560	94,4	123,1	267,4	2556,7
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	540	18,7	20,1	67,8	527,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,5	11,8	94,1

	вегетарианский					
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тфтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	890	21,6	32,8	92,2	751,3
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	690	18,2	29	80,5	656,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2780	75,9	98,9	307,3	2424,4
	Средние показатели за Завтрак	527,1	17,5	24,5	66,0	553,9
	Средние показатели за Второй завтрак	200	1,1	0,2	25,4	107,8
	Средние показатели за Обед	872,9	25,0	29,7	102,8	778,8
	Средние показатели за Полдник	264,3	8,8	9,4	30,4	241,6
	Средние показатели за Ужин	604,3	26,8	27,5	66,8	622,2
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,7	6,4	8,2	113,4
	Средние показатели за период	2668,6	84,8	97,7	299,5	2417,7

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №7)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2417,7	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	84,8 (14,0%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	97,7 (36,4%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	299,5 (49,6%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	126,3	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,1	1,6
Витамин А (рег. экв/сут)	1554,6	900,0
Кальций (мг/сут)	1203,7	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1866,1	1800,0
Магний (мг/сут)	401,9	300,0
Железо (мг/сут)	23,4	17,0
Калий (мг/сут)	1902,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. бруто (Меню №7)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	180
мука кокосовая	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	7,4	29,6	2,1
мука рисовая	-	17	17	15	-	17	15	-	17	17	15	-	17	-	164	12
кунжут	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	0,9	3,6	0,3

мак кулинарный	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7	
фасоль	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	194	14	
крупа пшеничная	62	-	14	27	62	-	-	62	-	14	27	62	-	62	329	23	
крупа рисовая	78	72	19	10	78	72	9	78	72	19	10	78	72	78	676	48	
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	-	95	7	
макаронные изделия б/г	-	-	-	69	-	-	69	-	-	-	69	-	-	-	277	20	
картофель	264	34	263	27	264	34	256	264	34	263	27	264	34	264	2281	163	
томат	33	27	14	-	16	27	-	33	27	14	-	16	27	33	234	17	
свекла	-	-	62	50	-	-	50	-	-	62	50	-	-	-	325	23	
петрушка (зелень)	2,2	2,2	10,3	2,2	2,2	5,8	2,2	2,2	2,2	10,3	2,2	2,2	5,8	2,2	54,2	3,9	
перец красный	68	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	68	271	19	
огурец	43	-	-	-	34	-	-	43	-	-	-	34	-	43	154	11	
морковь	47	40	13	65	47	104	61	47	40	13	65	47	104	47	754	54	
лук репчатый	36	57	30	16	36	34	50	36	57	30	16	36	34	36	516	37	
лук зеленый	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	16,2	1,2
капуста цветная	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	50	4	
капуста белокочанная	-	403	62	156	-	403	25	-	403	62	156	-	403	-	2098	150	
тыква	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	-	29	116	8	
яблоко	27	200	-	32	27	200	32	27	200	-	32	27	200	27	1035	74	
слива	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21	
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2	
груша	11	16	16	-	11	16	-	11	16	16	-	11	16	11	139	10	
банан	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29	
апельсин	15	-	-	200	15	-	-	15	-	-	200	15	-	15	460	33	
абрикос	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	300	21	
джем	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6	
смесь сухофруктов	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	25	100	7	
курага	12	-	40	-	-	-	40	12	-	40	-	-	-	12	183	13	
чернослив	-	-	7	25	-	-	-	-	-	7	25	-	-	-	63	5	
изюм	-	34	-	-	12	20	-	-	34	-	-	12	20	-	133	10	
сок персик-ый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29	
сок морковный	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	200	800	57	
сок абрикос-ый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	400	29	
говядина I кат.	92	146	-	235	92	146	77	92	146	-	235	92	146	92	1577	113	
печень говяжья	-	62	-	-	-	-	62	-	62	-	-	-	-	-	246	18	
куриная грудка (филе)	14	-	130	-	14	130	-	14	-	130	-	14	130	14	578	41	
минтай (филе)	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	145	10	
горбуша (филе)	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	-	72	289	21	
молоко	236	101	265	230	236	95	437	236	101	265	230	236	95	236	3202	229	
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57	
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	200	800	57	
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29	
кефир	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	800	57	
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57	
бифидок	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	200	800	57	
ацидофилин	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29	
творог	-	-	-	71	-	-	18	-	-	-	71	-	-	-	177	13	
сыр	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	-	217	16	
сметана	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4	
масло	31	63	31	17	31	37	42	31	63	31	17	31	37	31	504	36	

сливочное																
масло подсолн. раф.	11	56	19	18	11	56	21	11	56	19	18	11	56	11	383	27
яйцо куриное	12	135	-	25	20	114	19	12	135	-	25	20	114	12	650	46
сахар-песок	18	21	30	28	18	21	35	18	21	30	28	18	21	18	341	24
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал картофельный	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	32,4	2,3
соль йодированная	3,5	4,7	3,7	2,9	3,5	3,5	5,4	3,5	4,7	3,7	2,9	3,5	3,5	3,5	54,4	3,9
натрий двууглекислый	0,5	3,0	3,0	0,4	0,5	3,0	0,4	0,5	3,0	3,0	0,4	0,5	3,0	0,5	21,6	1,5

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №7)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	60	-	60	-	180	320
2	мука безглютеновая	-	-	1,3	12,2	0,3	-	13,8	20
3	крупы, бобовые	32,9	-	24,7	0,9	34,7	-	93,2	50
4	макаронные изделия	-	-	19,8	-	-	-	19,8	20
5	картофель	-	-	95,8	-	24	-	119,8	187
6	овощи	24,5	-	137,1	6,6	101,5	-	269,7	320
7	фрукты свежие	7,7	85,7	5,1	16,4	77,1	-	192	185
8	сухофрукты, орехи	3,5	-	34,7	-	-	-	38,2	20
9	соки плодоовощные	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	28,3	-	71,4	-	99,7	78
11	субпродукты (печень)	-	-	8,5	-	8,5	-	17	20
12	птица (куры, цыплята)	-	-	16,5	3,6	16,5	-	36,6	53
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	77
14	молоко и молочные пр.	120,1	-	42,6	57,1	8,9	-	228,7	300
15	кисломолочные прод.	-	-	-	142,9	-	200	342,9	180
16	творог	7,6	-	-	5	-	-	12,6	60
17	сыр	14,9	-	-	-	-	-	14,9	12
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	13,9	-	12,7	-	9,4	-	36	35
20	масло растительное	-	-	13,6	2,3	11,4	-	27,3	18
21	яйцо	33	-	2,3	5,9	1,1	-	42,3	40
22	сахар	7,6	-	8,2	5,5	3	-	24,3	35
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	4
25	соль йодированная	0,9	-	1,8	0,1	1	-	3,8	6

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/
7. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
8. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
9. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
10. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.