****

**День: понедельник**

**Неделя первая**

**Сезонность: Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Химический состав | НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ |
|  |  | Выход,г. | Белки,г. | Жиры,г. | Углеводы,г. | Энергетич.ценн.,ккл. |  |
| 1. | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром и маслом** |  |  | **20/5/10** | **5,8** | **6,4** | **7,9** | **112,4** | **№1,3-2004** |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Каша из овсяных хлопьев « Геркулес» жидкая** |  |  | **200** | **7,5** | **7,7** | **26** | **203** | **№311-2004** |
|  | хлопья овсяные «Геркулес» | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко питьевое | 182 | 182 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль иодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | **5** |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»** |  |  | **200/20/10** | **0,2** | **0,0** | **15,5** | **62,8** | **№686-2004** |
|  | Чай-заварка | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | апельсин | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Фрукты в ассортименте** |  |  | **150** | **0,6** | **0,0** | **21,6** | **88,8** | **№458-2006,Москва** |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **615** | **15,8** | **14,5** | **88,5** | **547,5** |  |

**День: вторник**

**Неделя первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Химический состав | НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ |
|  |  | Выход,г. | Белки,г. | Жиры,г. | Углеводы,г. | Энергетич.ценн.,ккл. |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Бутерброд с сыром** |  |  | **20/15** | **5,3** | **3,7** | **7,2** | **83,3** | **№3-2004** |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Котлета рыбная запеченная** |  |  | **90** | **9,3** | **8,3** | **11,6** | **158,3** | **№388-2004** |
|  | минтай потрошенный обезглавленный | 101 | 75 |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода питьевая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 3,0 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо куриное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Пюре картофельное** |  |  | **150** | **3,3** | **4,4** | **23,5** | **147** | **№520-2004** |
|  | Картофель-01.09.-31.10.-25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
|  | 01.11-31.12-30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
|  | 01.01.-29.02.-35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
|  | 01.03.-40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Кофейный напиток** |  |  | **200** | **2,3** | **2,5** | **14,8** | **90,9** | **№690-2004** |
|  | кофейный напиток | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Йогурт молочный п/ж в индивидуальной у-ке** |  |  | **125** | **1,8** | **1,5** | **4,5** | **38,7** |  |
| 6 | **Хлеб ржаной** |  |  | **20** | **0,7** | **0,1** | **9,4** | **41,3** |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **600** | **22,7** | **20,5** | **71,0** | **559,1** |  |
|  |

**День: среда**

**Неделя первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Химический состав | НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ |
|  |  | Выход,г. | Белки,г. | Жиры,г. | Углеводы,г. | Энергетич.ценн.,ккл. |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Овощи натуральные** |  |  | **60** | **0,7** | **0,1** | **2,7** | **14,3** | **№106-2013,Пермь** |
|  | помидоры свежие грунтовые | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | или парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Плов из мяса** |  |  | **200** | **12,5** | **13,7** | **36,5** | **319,3** | **№370-2013, Пермь** |
|  | говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
|  | или свинина мясная | 87 | 74 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса тушеного мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Какао с молоком** |  |  | **200** | **3,4** | **3,2** | **21,2** | **127,2** | **№642-1996** |
|  | какао-порошок | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко питьевое | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Фрукты в ассортименте** |  |  | **130** | **0,6** | **0,5** | **19,9** | **86,5** | **№458-2006, Москва** |
| 5 | **Хлеб пшеничный** |  |  | **20** | **1,0** | **0,3** | **8,1** | **38,9** |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **590** | **18,2** | **17,8** | **88,4** | **586,2** |  |

**День: четверг**

**Неделя первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Химический состав | НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ |
|  |  | Выход,г. | Белки,г. | Жиры,г. | Углеводы,г. | Энергетич.ценн.,ккл. |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Бутерброд с маслом** |  |  | **30/10** | **2,3** | **7,4** | **14,5** | **133,8** | **№1-2004** |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Запеканка «Царская» из творога со сгущ. молоком** |  |  | **180/20** | **15,5** | **12,9** | **31,7** | **304,8** | **№362-2004** |
|  | творог | 123 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо куриное | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | **крошка** |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное для смазки | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса готовой запеканки |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко сгущеное | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Чай витаминный** |  |  | 200 | **0,7** | **0,1** | **19,8** | **82,9** | **№493-2013,Пермь** |
|  | заварка | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | шиповник | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Фрукты в ассортименте** |  |  | **100** | **0,4** | **0,0** | **14,4** | **59,2** | **№458-2006,Москва** |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **540** | **18,9** | **20,4** | **80,4** | **580,7** |  |

**День : пятница**

**Неделя первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Химический состав | НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ |
|  |  | Выход,г. | Белки,г. | Жиры,г. | Углеводы,г. | Энергетич.ценн.,ккл. |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)** |  |  | **100** | **10,8** | **10,9** | **5,4** | **162,9** | **№410-2013,Пермь** |
|  | кура потрошенная 1 котегории | 151 | 65 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко питьевое | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо куриное | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь до 01,01,-20 % | 29 | 23 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01,01,-25% | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Каша гречневая вязкая отварная** |  |  | **150** | **1,7** | **4,5** | **24,3** | **148,6** | **№510-2004** |
|  | крупа гречневая | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода питьевая | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Чай с молоком** |  |  | **200** | **2,8** | **2,5** | **15,1** | **94,1** | **№630-1996** |
|  | заварка | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Фрукты в ассортименте** |  |  | **100** | **0,4** | **0,0** | **14,4** | **59,2** | **№458-2006,Москва** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** |  |  | **20** | **1,0** | **0,3** | **8,1** | **38,9** |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **550** | **17,4** | **18,3** | **76,7** | **545,0** |  |

**День: понедельник**

**Неделя вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Химический состав | НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ |
|  |  | Выход,г. | Белки,г. | Жиры,г. | Углеводы,г. | Энергетич.ценн.,ккл. |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Овощи натуральные** |  |  | **60** | **0,7** | **0,1** | **2,7** | **14,3** | **№106-2013,Пермь** |
|  | помидоры свежие грунтовые | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | или парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Плов из мяса** |  |  | **200** | **12,5** | **13,7** | **36,5** | **319,3** | **№370-2013, Пермь** |
|  | говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
|  | или свинина мясная | 87 | 74 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса тушеного мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Какао с молоком** |  |  | **200** | **3,4** | **3,2** | **21,2** | **127,2** | **№642-1996** |
|  | какао-порошок | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко питьевое | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Фрукты в ассортименте** |  |  | **130** | **0,6** | **0,5** | **19,9** | **86,5** | **№458-2006, Москва** |
| 5 | **Хлеб пшеничный** |  |  | **20** | **1,0** | **0,3** | **8,1** | **38,9** |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **590** | **18,2** | **17,8** | **88,4** | **586,2** |  |

**День :понедельник**

**Неделя вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прием пищи, Наименование блюда | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) |
|  | Бр./нетто | Б | Ж | У |
| 1 | **Рагу овощное** | **92** | **200** | **3,7** | **14,8** | **22,5** | **239,0** |
|  | Картофель |  | 86/ 64 |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 32 /22 |  |  |  |  |
|  | Капуста |  | 50-40/ 61 |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый  |  | 19-16/ 8 |  |  |  |  |
|  | Масло растит. |  | 8 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Колбаса отварная** | **205**  | **80** | **7,5** | **15,3** | **1,7** | **205,4** |
|  | Колбаса |  | 80 |  |  |  |  |
| 3 | **Чай сладкий** | **300** | **200** | **0,12** | **0** | **12** | **48,64** |
|  | Заварка |  | 50 |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 |  |  |  |  |
| 4 | **Бутерброд с повидлом** | **314**  | **62,5** | **2,12** | **6,37** | **12,93** | **129,27** |
|  | Батон |  | 75 |  |  |  |  |
|  |  Повидло |  |  25 |  |  |  |  |
| 5 | Фрукты (яблоко) |  | 114/ 100 | **0,4** |  **0** | **12,1** |  **49,6** |
|  | **Итого:** |  |  | **13,84** | **36,47** | **61,23** | **671,91** |

**День: вторник**

**Неделя вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прием пищи, Наименование блюда | №технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) |
|  | Брутто/нетто | Б | Ж | У |
| 1. | **Каша Дружба молочная вязкая** | **102**  | **200/5** | **6,5** | **8,3** | **35,0** | **242** |
|  | Крупа рисовая |  | 15 |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная |  | 11 |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 102 |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 |  |  |  |  |
| 2 | **Какао с молоком** | **269**  | **200** | **3,7** | **3,9** | **25,0** | **153,93** |
|  | Молоко |  | 150 |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 20 |  |  |  |  |
|  | Какао |  | 5 |  |  |  |  |
| 3 | **Батон с маслом**  | **380** | **62,5** | **2,12** | **6,37** | **12,93** | **129,27** |
|  | Масло сливоч. |  | 10 |  |  |  |  |
|  | Батон |  | 100 |  |  |  |  |
| 4 | **Фрукты (яблоко)** |  | **114/ 100** | **0,4** | **0** | **12,0** |  **49,6** |
|  | **Итого:** |  |  | **12,72** | **18,57** | **84,93** | **574,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: среда**

**Неделя вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прием пищи, Наименование блюда | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) |
|  | Брут./нетто | Б | Ж | У |
| 1. | **Картофельное пюре** | **241** | **180** | **3,8** | **7,3** | **28,0** | **192,54** |
|  | Картофель |  | 203 / 151 |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 29 / 29 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 |  |  |  |  |
| 2 | **Котлета рыбная** | **161**  | **100 / 5** | **14.0** | **8,2** | **9,0** | **189,0** |
|  | Треска |  | 122 / 80 |  |  |  |  |
|  | Батон |  | 18 |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 14 |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 6 |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2,2 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 |  |  |  |  |
| 3 | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **40** | **2,66** | **0,69** | **13,36** | **69,6** |
| 4 | **Сок фруктовый** | **293**  | **250** | **1,2** | **-** | **22,0** |  **95.0** |
| 5 | **Фрукт(груша)** |  | **114/ 100** | **0,4** | **0** | **15,0** |  **46.0** |
|  | **Итого:** |  |  | **22,06** | **16,19** | **87,36** | **592,14** |

**День: четверг**

**Неделя вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прием пищи, Наименование блюда | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) |
|  | Брут/нетто | Б | Ж | У |
| 1. | **Рис отварной** | **224**  | **200** | **5,1** | **6,7** | **53,7** | **300,2** |
|  |  Рис |  |  60 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч. |  | 8 |  |  |  |  |
| 2 | **Гуляш из говядины** | **180**  | **100/50** | **21,6** | **24,2** | **6,8** | **264,7** |
|  | Говядина |  | 151 / 110 |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12,0 / 10 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 6,5 |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 17 / 14 |  |  |  |  |
|  | Соус томатный |  | 50 |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре |  | 11 |  |  |  |  |
|  | Мука пшенич. |  | 3,7 |  |  |  |  |
| 3 | **Хлеб ржано-пшеничный** |  | **40** | **2,66** | **0,69** | **13,36** | **69,6** |
| 4 | **Чай сладкий** | **300** | **200** | **0,12** | **0** | **12** | **48,64** |
|  | Заварка |  | 50 |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 |  |  |  |  |
| 5 | **Овощи порционные** |  | **80** | **0,8** | **0** | **3,0** | **19,2** |
|  | **Итого:** |  |  | **30,28** | **31,59** | **88,86** | **739,14** |

**День пятница**

**Неделя вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прием пищи, Наименование блюда | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) |
|  | Бр./нет. | Б | Ж | У |
| 1 | **Сырники из творога** | **154**  | **170 / 30** | **31,0** | **6,0** | **50,7** | **393,3** |
|  | Творог |  | 154/153 |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 6 |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 |  |  |  |  |
|  | Мука пшенич.  |  | 23 |  |  |  |  |
|  | Масло слив. |  | 6 |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущ. |  | 30 |  |  |  |  |
| 2 | **Фрукты (банан)** |  | **167/100** | **0,4** | **0** | **38,0** | **95,0** |
| 3 | **Чай сладкий** | **300** | **200** | **0,12** | **0** | **12** | **48,64** |
|  | Заварка |  | 50 |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 190 |  |  |  |  |
| 4 | **Бутерброд с повидлом** |  | **62,5** | **2,12** | **6,37** | **12,93** | **129,27** |
|  | Повидло |  | 25 |  |  |  |  |
|  | Батон  |  | 75 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **33,64** | **12,37** | **115,43** | **666,21** |
| 5 | **Сок фруктовый** |  | **250** | **1,2** | **-** | **22,0** |  **95.0** |
|  | **Итого за день** |  |  | **24,86** | **29,69** | **73,76** | **667,0** |
|  | **Итого за 10 дней** |  |  | **19,53** | **19,695** | **83,748** | **588,588** |
|  | **Норматив по СанПиН**  |  |  | **15,4-19,2** | **15,8-19,7** | **67-83,7** | **587,5** |