

ООО «НИКА»

«Утверждено»

ООО «Ника»

«Согласовано»

Директор МАОУ «Гимназия №1»

г. Перми



*А.А. Гельгоухов*

«01» Декабря 2021 г.



Ю.Ю. Казанцева/

«01» Декабря 2021 г.

## Примерное десятидневное меню

### Для организации питания детей от 3-7 лет на осенне-зимний период в дошкольных образовательных организациях

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.  
Издательство: ЗАО «Уральский региональный центр питания» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» 6-е издание, переработанное и дополненное, Пермь 2012 г.
- «Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.  
Издательство: Москва, ООО «Дели плюс», 2016 г.; разработан и подготовлен ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ)»; ФГБНУ «НИИ питания». СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.02.2020 г. № 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».



**Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней  
Подразделение: Примерное Меню (3-7 лет)**

Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в НЕТО по дням на одного питающегося, г(мл)										В среднем в день, г(мл)	Норма в день, г(мл)	Отклонение от нормы, %
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
Дрожжи хлебопекарные		0,70	0,90		0,77		1,10		0,90	0,77	0,51	0,50	2,8
Какао-порошок				3,00					3,00		0,60	0,60	0,0
Картофель	143,70	102,80	163,80	149,20	56,50	216,00	133,20	173,60	107,10	143,60	138,95	140,00	-0,8
Кондитерские изделия	60,00	10,00		30,00	25,00			60,00	10,00		19,50	20,00	-2,5
Кофейный напиток	2,00		2,00		2,00		2,00	2,00			1,20	1,20	0,0
Крупы (злаки), бобовые	74,50	9,50	34,00	36,00	60,20	43,50	9,50	74,20	36,00	2,00	41,34	43,00	-3,9
Макаронные изделия			38,70			38,70					11,61	12,00	-3,2
Масло коровье сладкосливочное	21,20	22,50	17,65	10,50	17,70	24,50	30,30	13,25	21,50	27,55	20,67	21,00	-1,6
Масло растительное	13,40	8,10	17,70	8,60	10,74	9,00	8,10	17,70	13,10	7,00	11,34	11,00	3,1
Молоко и кисломолочные с м.д.ж.не ниже 2,5%	468,50	363,50	368,50	508,10	468,50	422,00	375,10	419,70	468,00	419,50	428,14	450,00	-4,9
Мука картофельная (крахмал)				21,00				8,10			2,91	3,00	-3,0
Мука пшеничная хлебопекарная	13,60	43,90	33,55	20,60	26,15	10,60	37,90	13,60	33,60	43,25	27,68	29,00	-4,6
Мясо говядина 1кат.(бескостное/на кости)	60,20	60,50			95,50	28,00	60,20	30,00	94,00	94,00	52,24	55,00	-5,0
Напитки витаминизированные	18,00				10,00			10,00		10,00	4,80	5,00	-4,0
Овощи, зелень	177,50	279,60	171,36	172,60	315,10	199,30	171,35	161,80	241,10	199,40	208,91	220,00	-5,0
Печень(Субпродукты)			103,00			51,80				91,00	24,58	25,00	-1,7
Птица(куры 1 кат.потр./цыплята-бр.индейка)	73,00	51,80	74,10					52,00			22,97	24,00	-4,3
Рыба(филе)в т.ч.филе слабо-или малосоленое			85,95	98,00				56,00	55,00		36,80	37,00	-0,6
Сахар	28,50	30,80	28,70	33,00	27,81	36,30	36,30	33,00	27,70	31,50	31,36	30,00	4,5
Сметана с м.д.ж.не более 15%			24,90	13,90	8,00		13,70	20,20	6,50	22,00	10,92	11,00	-0,7
Соки фруктовые (овощные)	200,00		200,00		200,00		200,00			200,00	100,00	100,00	0,0
Соль пищевая поваренная	6,30	5,43	3,80	4,60	5,89	6,10	2,50	7,40	2,80	7,00	5,18	5,00	3,6
Сыр неострых сортов (твердый,мягкий,плавленый)	10,00		10,00		10,00	10,00		10,00		10,00	6,00	6,00	0,0
Творог,творожн.изд.с м.д.ж.не менее 5%		108,00		118,00			98,00				6,00	6,00	0,0
Фрукты (плоды) свежие	12,20	130,00	36,00	220,00	36,00	130,00	173,00	38,50	137,00	38,60	40,50	40,00	1,3
Фрукты (плоды) сухие		24,30	20,00	13,60		20,00	13,30		18,00		95,13	100,00	-4,9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	96,75	73,00	50,00	50,00	53,00	125,75	131,00	80,10	66,00	57,20	10,92	11,00	-0,7
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,00	40,00	40,00	40,00	60,00	40,00	40,00	40,00	80,00	80,00	78,28	80,00	-2,2
Чай,включая фиточай	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,90	0,60	0,60	0,60	0,60	48,00	50,00	-4,0
Йогурт куриное диетическое	20,50	123,10	13,18	38,50	6,60	13,30	123,10	13,30	17,50	13,20	0,63	0,60	5,0
											38,23	40,00	-4,4

**Итого в среднем на одного питающегося:**

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
		74,83	65,35	268,39
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	3389,51	3118,81	888,18	282,14
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
	2150,77	0,99	1,89	12,17
				Фосфор, мг
				1276,26
				С, мг
				111,54
				Железо, мг
				17,03



Примерное Меню (3-7 лет)

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
277 СБ 2012Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ),	180	5,64	6,32	28,62	194,64	0,07	0,13	1,03	30,7	103,23	92,75	15,42	0,35
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,90	2,51	19,77	114,02	0,04	0,15	1,30	20,0	120,45	90,00	14,00	0,15
Итого по подменю:			12,76	11,72	58,87	393,39	0,14	0,32	2,40	73,7	317,48	254,75	37,02	0,83

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

532 СБ 2012Г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

9 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ 2021).	50	0,80	3,05	4,12	47,10	0,01	0,01	12,65		21,07	15,52	7,18	0,29
134 СБ 2021Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ(СБ 2021)	180/10	3,37	3,96	16,37	115,55	0,07	0,08	12,50	19,8	57,35	67,33	21,25	0,70
391 СБ 2012Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,66	12,78	10,93	214,05	0,06	0,12	0,21	22,8	29,31	137,93	17,40	6,36
424 СБ 2012Г	РИС ОТВАРНОЙ.	130	5,79	7,72	28,96	208,57	0,16	0,04		18,0	24,95	120,48	46,75	1,35
17840891- 2016	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ.	180			16,56	66,24	0,03	0,03	1,81	0,0				
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			26,78	27,83	95,38	742,95	0,38	0,30	27,17	60,6	141,97	378,64	101,13	9,63

**ПОЛДНИК**

531 СБ 2012Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
603 СБ 2012Г	ПРЯНИКИ,	2 ШТ	2,34	18,36	37,50	324,60	0,03	0,01		3,6	4,80	25,20	3,60	0,36
Итого по подменю:			10,34	21,36	66,10	498,00	0,08	0,24	0,90	18,6	190,80	167,70	26,10	0,51

**УЖИН**




N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
53 СБ 2021Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ(СБ 2021)	50	0,74	2,55	4,64	44,40	0,02	0,02	5,35			15,80	20,83	9,64	0,58
303 СБ 2021Г	СУФЛЕ РЫБНОЕ..(СБ 2021)	100	14,97	7,43	3,26	139,99	0,11	0,21	0,76	66,6		79,51	239,37	47,05	1,11
438 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ..	130	2,57	6,41	20,98	151,89	0,15	0,09	25,74			17,65	75,74	29,89	1,20
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,06	0,01	9,25	37,33						11,89	8,97	4,80	0,81
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			19,92	16,60	47,65	420,81	0,30	0,33	34,74	66,6		128,85	357,91	94,18	3,92
Итого за день: 0,00 руб.			69,80	77,51	291,00	2147,15	0,91	1,20	67,21	219,5		786,10	1166,00	262,43	16,29

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	23,63	19,53	22,56	21,86
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	49,59	46,38	36,54	41,28
Полдник (15 %)	19,15	35,60	25,33	27,67
Ужин (20 %)	36,89	27,67	18,26	23,38
Итого за день (85 - 105 %)	129,26	129,18	111,49	119,29

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:4,2

Директор  Теплоухов А.П./ Зав. производством  // Калькулятор  Романова Т.К./



ООО "Ника"

День 2

Примерное Меню (3-7 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			

**ЗАВТРАК**

109 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ*	20/10	1,70	0,28	16,98	77,16	0,02	0,01	0,05		5,20	13,90	3,30	0,37
311 СБ 2012Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,	170	15,24	23,24	3,97	286,43	0,10	0,57	0,85	321,0	138,91	263,26	21,72	2,70
507 СБ 2012Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	17,44	87,15	0,02	0,08	0,75	10,0	70,25	53,25	11,40	0,92
Итого по подменю:			18,39	24,77	38,39	450,74	0,14	0,66	1,65	331,0	214,36	330,41	36,42	3,99

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКИ.	ШТ	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

**ОБЕД**

43 СБ 2021Г	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ(СБ 2021)	50	0,83	2,65	5,96	51,03	0,05	0,03	7,34		8,05	25,92	11,12	0,41
163 СБ 2012Г.	СУП КАРТОФ.С МЯСН.ФРИКАД.	25/180	7,26	6,90	13,18	143,74	0,12	0,11	16,05	5,0	18,99	109,90	27,70	1,64
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,24	8,92	7,05	154,20	0,07	0,11	1,27	24,3	41,76	109,63	14,80	0,92
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	5,74	15,50	128,13	0,07	0,09	78,74	26,8	94,07	67,77	34,20	1,30
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	200	0,44	0,03	21,79	89,05		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			26,54	24,48	81,32	654,63	0,34	0,36	103,80	56,1	190,66	353,00	99,57	6,21

**ПОЛДНИК**

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
541 СБ 2021Г	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (СБ 2021).	50	4,02	4,61	29,12	174,03	0,06	0,03		22,2	10,40	37,14	6,03	0,52
Итого по подменю:			9,82	9,61	38,72	282,03	0,14	0,33	2,60	62,2	250,40	217,14	34,03	0,72

**УЖИН**

21 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СБ 2021).	70	0,82	4,26	7,83	72,89	0,04	0,04	3,14		17,06	34,62	23,86	0,45
----------------	-----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------



N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
283 СБ 2021Г	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ/МОЛОКОМ(СБ 2021).	130/30	28,76	6,61	42,97	346,44	0,09	0,38	0,52	53,0	239,18	303,64	41,37	1,00
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180			9,04	36,17			0,09		9,09	7,43	3,96	0,77
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			32,74	11,27	78,88	549,90	0,15	0,43	3,75	53,0	269,33	358,69	71,99	2,44
Итого за день: 0,00 руб.			88,01	70,65	250,05	1995,02	0,80	1,80	121,80	502,4	940,75	1270,24	251,01	15,56

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет**

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	34,06	41,28	14,71	25,04
Второй завтрак (5 %)	0,96	0,87	4,88	3,21
Обед (35 %)	48,41	40,68	29,98	35,56
Полдник (15 %)	18,19	16,02	14,84	15,67
Ужин (20 %)	60,63	18,78	30,22	30,55
Итого за день (85 - 105 %)	162,24	117,63	94,63	110,03

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:2,8

Директор Теплоухов А.П. / / Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор Романова Т.К. / /



Примерное Меню (3-7 лет)

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45
284 СБ 2012Г	КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).	170	7,15	10,37	33,56	256,88	0,19	0,19	3,05	57,8	141,90	179,01	44,57	1,43
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,26	17,37	87,02	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
Итого по подменю:			13,65	14,66	66,65	454,13	0,25	0,32	3,77	90,8	298,05	302,51	60,47	1,98

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

532 СБ 2012Г	СОК ГРУШЕВЫЙ	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

2 СБ 2021Г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ,(СБ 2021)	50	0,64	2,58	3,00	37,74	0,02	0,02	12,88		17,52	15,43	9,36	0,47
165 СБ 2012Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ)	180	8,56	4,11	14,75	130,20	0,15	0,13	18,22	27,7	32,29	159,13	44,87	1,28
408 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ,	70/30	18,91	15,68	6,53	242,89	0,32	2,27	34,04	8471,5	29,85	334,97	20,30	7,21
433 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗД.ОТВАРН.С ОВОЩАМИ,	130	4,78	5,90	29,29	189,44	0,09	0,04	4,31	26,0	23,07	54,38	15,39	0,93
526 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			36,51	28,69	100,14	806,97	0,66	2,50	69,45	8525,2	128,47	627,09	106,87	11,47

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	СНЕЖОК.	200	5,40	2,00	1,40	138,00	0,06	0,26	3,20		218,00	170,00	26,00	0,20
566 СБ 2012Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ,,	50	4,81	2,08	24,61	136,43	0,07	0,06	0,01	28,1	15,32	51,07	7,00	0,67
Итого по подменю:			10,21	4,08	26,01	274,43	0,13	0,32	3,21	28,1	233,32	221,07	33,00	0,87

**УЖИН**



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
69 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.*	60	0,83	6,05	4,85	77,13	0,01	0,02	5,43			20,52	23,64	11,97	0,76
417 СБ 2012Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ*	180	16,11	18,51	16,72	297,90	0,19	0,19	20,96		29,6	27,27	184,77	42,55	1,98
506 СБ 2012Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,31			2,90			13,05	9,79	5,24	0,91
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,03	0,01				5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			18,58	24,69	45,74	480,58	0,23	0,22	29,29	29,6	66,13	242,58	65,51	4,36	
Итого за день: 0,00 руб.			78,95	72,12	261,54	2108,11	1,28	3,37	107,72	8673,8	732,97	1400,25	269,85	20,08	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	25,28	24,43	25,54	25,23
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	67,61	47,82	38,37	44,83
Полдник (15 %)	18,91	6,80	9,97	15,25
Ужин (20 %)	34,41	41,15	17,52	26,70
Итого за день (85 - 105 %)	146,20	120,20	100,21	117,12

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,3

Директор А.П. Теллоухов

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор Т.К. Романова

\_\_\_\_\_



Примерное Меню (3-7 лет)

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
109 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ*	20/10	1,70	0,28	16,98	77,16	0,02	0,01	0,05		5,20	13,90	3,30	0,37
236 СБ 2021Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ,(СБ 2021)	180	4,68	6,37	29,60	195,14	0,06	0,16	1,22	36,9	118,50	127,77	27,14	0,42
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	142,03	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:			10,01	9,60	71,65	414,33	0,12	0,33	2,57	56,9	248,14	251,32	57,19	1,61

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	АПЕЛЬСИНЫ	ШТ	1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	0,07	132,00		74,80	50,60	28,60	0,66
Итого по подменю:			1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	0,07	132,00		74,80	50,60	28,60	0,66

ОБЕД

121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ,	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
116 СБ 2021Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ 2021)	200/10	1,74	5,71	9,08	94,67	0,07	0,06	17,88	15,0	31,29	47,14	18,35	0,66
300 СБ 2021Г	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (СБ 2021)	120	20,77	7,13	4,68	166,05	0,15	0,28	0,75	93,8	85,38	319,69	61,56	1,69
441 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.*	130	2,78	5,79	18,78	138,51	0,14	0,11	22,09	27,5	35,74	82,66	27,85	1,01
517 СБ 2012Г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.	180	0,02	0,02	13,96	56,11			0,32		1,53	0,63	0,42	0,09
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			28,87	18,94	65,19	549,27	0,40	0,47	43,54	136,3	170,73	486,50	120,93	4,46

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
604 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ..	2ШТ	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01		13,0	9,00	17,40	31,60	0,20
Итого по подменю:			7,50	7,26	21,94	183,10	0,08	0,27	1,05	43,0	189,00	152,40	52,60	0,35

УЖИН

72 СБ 2012Г	САПАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ,*	80	1,39	0,10	13,23	59,70	0,05	0,07	4,06		33,09	52,77	36,79	0,79
----------------	------------------------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
286 СБ 2021Г	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ (СБ 2021),	130/30	1,31	1,13	11,20	60,47	0,02	0,07	0,68	9,0	63,09	47,93	10,26	0,81
460 СБ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ,(2018)	180	2,49	0,42	15,72	76,50	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
125 СБ 2012Г	БАТОН	30												
Итого по подменю:			35,92	9,04	82,31	554,77	0,20	0,53	5,29	50,4	355,62	430,96	93,48	2,82
Итого за день: 0,00 руб.			84,28	45,28	258,91	1784,63	0,89	1,67	184,45	286,6	1038,29	1371,78	352,80	9,90

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет**

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	18,54	16,00	27,45	23,02
Второй завтрак (5 %)	3,67	0,73	6,83	4,62
Обед (35 %)	53,46	31,57	24,98	30,51
Полдник (15 %)	13,89	12,10	8,41	10,17
Ужин (20 %)	66,52	15,07	31,54	30,82
Итого за день (85 - 105 %)	156,07	75,47	99,20	99,15

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,5:3,1

Директор Теплоухов А.П. /Теплоухов А.П./ Зав. производством \_\_\_\_\_ // Калькулятор Романова Т.К. /Романова Т.К./



ООО "Ника"

Примерное Меню (3-7 лет)

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
281 СБ 2012Г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	180	6,52	8,08	26,76	206,59	0,17	0,19	1,38	39,2	145,72	188,39	50,79	1,15
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	2,90	2,51	19,77	114,02	0,04	0,15	1,30	20,0	120,45	90,00	14,00	0,15
Итого по подменю:			13,64	13,48	57,01	405,34	0,24	0,38	2,75	82,2	359,97	350,39	72,39	1,63

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

532 СБ 2012Г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

129 СБ 2012Г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ/ПРОИЗВОДСТВА).	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,02	0,02	4,80		16,00	15,00	6,50	0,40
142 СБ 2012Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,65	3,34	10,26	77,68	0,05	0,05	16,00	12,0	36,66	45,21	20,22	0,92
374 СБ 2012Г	МЯСО ТУШЕНОЕ	35/35	11,93	9,71	1,81	142,32	0,01	0,01	1,35		2,39	6,03	2,78	0,11
263 СБ 2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	130	4,13	6,44	18,61	148,86	0,14	0,07	2,34	26,0	8,43	98,88	65,02	2,19
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			23,19	22,42	78,89	613,42	0,28	0,18	28,09	38,0	78,94	206,46	106,31	5,38

**ПОЛДНИК**

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
554 СБ 2012Г	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ*	50	3,01	2,31	34,65	171,42	0,05	0,03	0,13	6,6	10,77	30,42	6,21	0,71
Итого по подменю:			8,81	7,31	44,25	279,42	0,13	0,33	2,73	46,6	250,77	210,42	34,21	0,91

**УЖИН**



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
38 СБ 2021Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (СБ 2021).	50	0,93	3,18	7,29	61,46	0,05	0,03	8,94		7,02	28,50	10,51	0,44	
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,24	8,92	7,05	154,20	0,07	0,11	1,27	24,3	41,76	109,63	14,80	0,92	
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	5,74	15,50	128,13	0,07	0,09	78,74	26,8	94,07	67,77	34,20	1,30	
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49	
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71	
Итого по подмену:			17,36	17,96	48,00	424,99	0,25	0,27	104,01	51,1	154,02	235,23	67,90	3,86	
Итого за день: 0,00 руб.			63,00	61,17	251,15	1815,17	0,91	1,17	139,58	217,9	850,70	1009,50	284,81	13,18	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	25,26	22,47	21,84	22,52
Второй завтрак (5%)	42,94	37,37	8,81	5,11
Обед (35%)	16,31	12,18	30,23	34,08
Полдник (15%)	32,15	29,93	16,95	15,52
Ужин (20%)	116,67	101,95	18,39	23,61
Итого за день (85 - 105%)	116,67	101,95	96,23	100,84

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,0:4,0

Директор Теплоухов А.П./ Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор Романова Т.К./



Примерное Меню (3-7 лет)

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	0,07	95,70	78,50	8,90	0,45
270 СБ 2012Г	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ*	180	6,89	5,97	32,64	212,48	0,15	0,18	1,29	34,2	1,29	157,97	228,66	34,23	0,88
507 СБ 2012Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	17,44	87,15	0,02	0,08	0,75	10,0	0,75	70,25	53,25	11,40	0,92
Итого по подменю:			13,39	10,25	65,80	409,86	0,21	0,31	2,11	67,2	323,92	360,41	54,53	2,25	

**ЗАВТРАК**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКИ.	ШТ	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

**ОБЕД**

133 СБ 2012Г	ИКРА МОРКОВНАЯ.*	50	0,88	4,05	5,00	60,01	0,04	0,04	5,31		14,11	29,84	18,39	0,47
131 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ..(СБ 2021)	180/10	4,89	5,03	24,43	163,77	0,13	0,16	14,64	27,0	92,10	113,81	28,91	0,96
382 СБ 2012Г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.,	70	6,67	4,48	4,92	86,69	0,04	0,06	19,32	8,0	28,79	74,77	15,46	1,11
433 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗД.ОТВАРН.С ОВОЩАМИ,	130	4,78	5,90	29,29	189,44	0,09	0,04	4,31	26,0	23,07	54,38	15,39	0,93
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	200	0,44	0,03	21,79	89,05		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			22,40	19,93	112,79	724,64	0,35	0,33	43,98	61,0	189,86	325,58	92,70	5,63

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	СНЕЖОК..	210	5,67	2,10	1,47	144,90	0,06	0,27	3,36		228,90	178,50	27,30	0,21
274 СБ 2004	БАРАНКИ	ШТ	4,16	0,52	25,68	124,40	0,09	0,03			11,20	45,60	17,60	1,04
Итого по подменю:			9,83	2,62	27,15	269,30	0,15	0,30	3,36		240,10	224,10	44,90	1,25

**УЖИН**



№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
69 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	50	0,69	5,04	4,02	64,20	0,01	0,02	4,52		17,01	19,65	9,96	0,63
397 СБ 2012Г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ	70	11,61	6,72	4,61	125,54	0,17	1,22	17,31	4301,9	33,32	205,34	13,51	3,95
438 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,00	6,12	24,26	164,14	0,18	0,11	29,70	26,8	20,14	88,89	34,38	1,38
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180			9,04	36,17			0,09		9,09	7,43	3,96	0,77
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			16,88	18,08	51,45	437,25	0,38	1,36	51,62	4328,7	83,56	334,31	64,61	6,95
Итого за день: 0,00 руб.			63,02	51,40	269,93	1898,77	1,12	2,32	111,07	4456,9	853,44	1255,40	265,74	18,28

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет**

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	24,80	17,08	25,21	22,77
Второй завтрак (5%)	0,96	0,87	4,88	3,21
Обед (35%)	41,48	33,22	43,21	40,26
Полдник (15%)	18,20	4,37	10,40	14,96
Ужин (20%)	31,26	30,13	19,71	24,29
Итого за день (85 - 105%)	116,70	85,67	103,42	105,49

**Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,3**

Директор Л.С.Т. /Теплоухов А.П./

Зав. производством И.И. //

Калькулятор А.И. /Романова Т.К./



День 7

Примерное Меню (3-7 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	20/5	1,69	4,41	10,52	88,39	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
311 СБ 2012Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,88	21,52	3,61	264,09	0,09	0,52	0,77	294,1	130,14	240,58	19,99	2,49
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,26	17,37	87,02	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,49	0,42	15,72	76,50	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
Итого по подменю:			19,51	27,61	47,22	516,00	0,16	0,62	1,42	324,1	201,29	319,58	33,49	3,20

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
126 СБ 2012Г	МАНДАРИН..	ШТ	1,04	0,26	9,75	45,50	0,05	0,02	0,02	30,40	28,00	13,60	8,80	0,08
Итого по подменю:			1,04	0,26	9,75	45,50	0,05	0,02	0,02	30,40	28,00	13,60	8,80	0,08

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ,	50 *	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
156 СБ 2012Г	ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,77	3,67	7,73	70,98	0,06	0,06	25,69	15,0	41,16	44,76	19,06	0,67
391 СБ 2012Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,66	12,78	10,93	214,05	0,06	0,12	0,21	22,8	29,31	137,93	17,40	6,36
441 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.*	130	2,78	5,79	18,78	138,51	0,14	0,11	22,09	27,5	35,74	82,66	27,85	1,01
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			23,49	22,87	82,65	634,55	0,33	0,33	54,09	65,3	133,17	318,69	83,10	10,10

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
566 СБ 2012Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	5,75	2,47	29,39	162,77	0,08	0,08	0,01	33,5	18,38	61,09	8,38	0,80

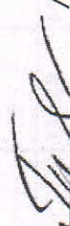


№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
Итого по подменю:													11,55	7,47	37,39	262,97	0,14	0,34	1,06	63,5	198,38	196,09	29,38	0,95
<b>УЖИН</b>																								
6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38									
327 СБ 2012Г	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ.МОЛОКОМ*	130/30	26,46	7,49	48,57	367,51	0,10	0,36	0,50	66,2		232,27	292,69	42,37	1,18									
506 СБ 2012Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,31			2,90			13,05	9,79	5,24	0,91									
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22									
Итого по подменю:													30,37	13,95	88,30	602,15	0,15	0,41	6,04	66,2	263,63	344,64	70,47	2,69
Итого за день: 0,00 руб.													85,96	72,16	265,31	2061,17	0,83	1,72	93,01	519,2	824,47	1192,60	225,24	17,02

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет**

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	36,13	46,02	18,09	28,67
Второй завтрак (5 %)	1,93	0,43	3,74	2,53
Обед (35 %)	43,50	38,12	31,67	35,25
Полдник (15 %)	21,39	12,45	14,33	14,61
Ужин (20 %)	56,65	23,25	33,85	33,51
Итого за день (85 - 105 %)	159,59	120,27	101,67	114,57

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,1

Директор  Теплоухов А.П./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  Романова Т.К./



День 8

Примерное Меню (3-7 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
279 СБ 2012Г	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.	180	6,59	6,39	33,54	218,72	0,14	0,18	1,17	36,0	126,19	176,84	34,35	1,72
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	2,90	2,51	19,77	114,02	0,04	0,15	1,30	20,0	120,45	90,00	14,00	0,15
Итого по подменю:			13,71	11,79	63,79	417,47	0,21	0,37	2,54	79,0	340,44	338,84	55,95	2,20

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

Итого по подменю:

ОБЕД

59 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ..	50	0,53	5,10	2,76	59,08	0,01	0,01	9,55		15,28	10,11	5,85	0,60
146 СБ 2012Г	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ,	180	1,82	3,14	11,05	79,81	0,08	0,06	19,62	10,8	26,73	51,52	21,05	0,77
304 СБ 2021	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ).(СБ 2021)	70	10,99	5,51	5,11	114,56	0,08	0,12	0,47	37,9	49,12	168,93	35,16	0,77
334 СБ 2016 Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ..	130	5,08	6,78	25,61	183,78	0,19	0,06	1,95	21,2	43,03	144,50	56,90	1,69
479 СБ 2018	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ(2018)	180	0,10	0,04	20,48	82,57			2,70		6,17	8,22	2,70	0,15
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			23,26	21,01	92,37	655,48	0,41	0,27	34,29	69,9	149,62	420,66	130,21	4,91

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
603 СБ 2012Г	ПРЯНИКИ,	2 ШТ	2,34	18,36	37,50	324,60	0,03	0,01			4,80	25,20	3,60	0,36
Итого по подменю:			8,14	23,36	47,10	432,60	0,11	0,31	2,60	43,6	244,80	205,20	31,60	0,56

Итого по подменю:

УЖИН



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
26 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ..	50	0,72	3,05	4,23	47,18	0,01	0,02	4,80			18,13	20,78	10,58	0,68	
420 СБ 2012Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	11,79	9,55	6,00	157,73	0,07	0,13	1,24	38,8		38,14	116,87	14,68	1,02	
144 СБ 2016Г	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ,*	130	2,98	9,49	21,40	182,91	0,16	0,11	24,93	22,1		27,18	85,40	32,03	1,21	
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06			5,88	4,95	2,64	0,49	
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:			17,07	22,29	50,39	471,98	0,29	0,30	46,03	60,9		93,33	241,00	62,73	3,62	
Итого за день: 0,00 руб.			62,18	78,45	276,65	2069,53	1,03	1,26	87,46	253,4		835,19	1212,70	284,49	12,69	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет.

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	25,39	19,65	24,44	23,19
Второй завтрак (5%)			8,81	5,11
Обед (35%)	43,07	35,02	35,39	36,42
Полдник (15%)	15,07	38,93	18,05	24,03
Ужин (20%)	31,61	37,15	19,31	26,22
Итого за день (85 - 105%)	115,15	130,75	106,00	114,97

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,3:4,4

Директор А.П. Теплоухов / Романова Т.К. /

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор Алексей



День 9

Примерное Меню (3-7 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	20/5	1,69	4,41	10,52	88,39	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
275 СБ 2012Г	КАША "ДРУЖБА",*	180	4,79	10,18	25,54	213,61	0,09	0,16	1,19	54,3	118,78	129,16	27,97	0,55
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	142,03	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:			10,11	17,54	61,13	444,03	0,15	0,33	2,49	94,3	248,22	253,31	57,32	1,62

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКИ.	ШТ	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

**ОБЕД**

82 СБ 2012Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ..	50	1,39	3,58	5,12	58,20	0,05	0,05	5,98	10,0	9,55	32,99	12,23	0,45
168 СБ 2012Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	180	6,66	6,64	12,35	135,73	0,08	0,12	13,29	10,8	29,21	128,26	34,42	0,94
329 СБ 2021Г.	БИГУС (СБ 2021)	200	21,35	13,09	9,22	240,07	0,12	0,21	70,54		89,39	231,81	52,27	3,61
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ,(2018)	180	0,40	0,03	19,61	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			34,54	23,78	73,66	649,83	0,30	0,41	90,17	20,8	157,69	444,30	112,87	7,04

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	РЯЖЕНКА.	200	5,80	8,00	8,00	127,20	0,03	0,20	0,45	45,0	186,00	138,00	21,00	0,15
567 СБ 2012Г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	50	5,54	5,92	29,64	194,15	0,11	0,11	7,13	38,8	42,13	83,08	17,19	0,90
Итого по подменю:			11,34	13,92	37,64	321,35	0,14	0,31	7,58	83,8	228,13	221,08	38,19	1,05

**УЖИН**

109 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ*	20/10	1,70	0,28	16,98	77,16	0,02	0,01	0,05		5,20	13,90	3,30	0,37
-----------------	---------------------------------	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	-------	------	------



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
252 СБ 2016Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	150	21,26	8,91	36,35	310,77	0,08	0,30	1,88	37,5	147,78	207,84	36,30	0,77
493 СБ 2012 Г	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.	20	1,44	1,70	11,20	65,86	0,02	0,05	0,30	7,5	95,10	68,70	10,20	0,06
506 СБ 2012Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,06	0,01	15,25	61,31			2,90		13,05	9,79	5,24	0,91
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			27,62	11,14	97,62	603,58	0,15	0,37	5,13	45,0	266,42	324,61	60,79	2,82
Итого за день: 0,00 руб.			84,13	66,90	282,79	2076,51	0,77	1,44	115,37	244,0	916,46	1254,30	278,17	14,73

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	18,72	29,23	23,42	24,67
Второй завтрак (5%)	0,96	0,87	4,88	3,21
Обед (35%)	63,96	39,63	28,22	36,10
Полдник (15%)	21,00	23,20	14,42	17,85
Ужин (20%)	51,15	18,57	37,40	33,53
Итого за день (85 - 105%)	155,80	111,50	108,35	115,36

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,4

Директор  Теплоухов А.П./ Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Романова Т.К./



День 10

Примерное Меню (3-7 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

**ЗАВТРАК**

104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАРИАНТ)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45
280 СБ 2012Г	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ.	180	5,62	6,39	34,41	218,29	0,08	0,17	1,17	36,0	118,99	122,12	23,55	1,11
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,26	17,37	87,02	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
Итого по подменю:			12,12	10,68	67,50	415,54	0,14	0,30	1,89	69,0	275,14	245,62	39,45	1,66

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

532 СБ 2012Г	СОК ГРУШЕВЫЙ	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
145 СБ 2012Г	СВЕКОЛЬНИК.	200	1,82	2,17	13,73	81,69	0,06	0,06	14,56	11,0	35,26	55,56	24,92	1,23
389 СБ 2012Г	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	14,94	9,69	5,05	167,84	0,06	0,15	0,37	28,6	54,34	145,92	18,38	1,81
433 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗД.ОТВАРН.С ОВОЩАМИ,	130	4,78	5,90	29,29	189,44	0,09	0,04	4,31	26,0	23,07	54,38	15,39	0,93
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			26,82	18,39	93,28	649,98	0,28	0,29	25,34	65,6	139,63	309,20	77,48	6,03

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
572 СБ 2012Г	БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	50	4,49	2,64	27,61	152,11	0,08	0,03	0,19	2,2	10,26	41,26	8,34	0,56
Итого по подменю:			10,29	7,64	35,61	252,31	0,14	0,29	1,24	32,2	190,26	176,26	29,34	0,71

**УЖИН**

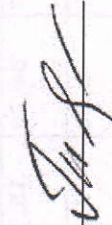




№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ*	50	0,57	5,04	4,53	65,77	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31
411 СБ 2012г.	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	34,20	244,30	15,70	5,04
441 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.*	130	2,78	5,79	18,78	138,51	0,14	0,11	22,09	27,5	35,74	82,66	27,85	1,01
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			20,36	22,66	58,07	520,15	0,46	1,77	62,86	5912,0	93,04	380,59	68,66	7,56
Итого за день: 0,00 руб.			69,59	59,37	277,46	1929,98	1,03	2,66	93,33	6078,8	705,07	1118,67	218,93	17,36

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	22,44	17,80	25,86	23,09
Второй завтрак (5%)			8,81	5,11
Обед (35%)	49,67	30,65	35,74	36,11
Полдник (15%)	19,06	12,73	13,64	14,02
Ужин (20%)	37,70	37,77	22,25	28,90
Итого за день (85 - 105%)	128,87	98,95	106,31	107,22

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,0

Директор  Теплоухов А.П./ Зав. производством  // Калькулятор  Романова Т.К./



ООО "Ника"

Меню-раскладка на выдачу продуктов питания

Подразделение: Примерное Меню (3-7 лет)

Наименование, состав изделия	№ на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------

Наименование, состав изделия	№ на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------

День 1

ЗАВТРАК

**БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 20/10, № рец.: 105 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0200	0,020
ВЫХОД:	0,0300	0,030

**КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ),**

Выход: 180, № рец.: 277 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КРУПА МАННАЯ	0,0277	0,028
МОЛОКО 2,5%	0,0954	0,095
ВОДА	0,0630	0,063
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0044	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1728	0,173
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0044	0,004
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 200, № рец.: 514 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,002
МОЛОКО 2,5%	0,1000	0,100
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ВОДА	0,1200	0,120
ВЫХОД:	0,2000	0,200

2-ОЙ ЗАВТРАК

**СОК ЯБЛОЧНЫЙ**

Выход: 200, № рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ)	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

ОБЕД

**САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ 2021).**

Выход: 50, № рец.: 9 СБ 2021Г, Порций: 1,00

КАПУСТА КВАШЕНАЯ	0,0405	0,041
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0050	0,005
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,003
САХАР-ПЕСОК	0,0025	0,003
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ(СБ 2021)**

Выход: 180/10, № рец.: 134 СБ 2021Г, Порций: 1,00

БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,0135	0,014
МОЛОКО 2,5%	0,0270	0,027
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0170	0,017
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0050	0,005
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0036	0,004
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0036	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**Вх. рецепт: ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА**

ВЫХОД:	0,0100	0,010
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0158	0,016

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0150	0,015
---------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0200	0,020
--------------------------------	--------	-------

**КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ**

Выход: 70, № рец.: 391 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,0362	0,036
ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО)	0,0240	0,024
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0133	0,013

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0077	0,008
МОЛОКО 2,5%	0,0161	0,016
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0002	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0875	0,088
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0049	0,005
МАССА ГОТОВЫХ КОТЛЕТ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

**РИС ОТВАРНОЙ.**

Выход: 130, № рец.: 424 СБ 2012Г, Порций: 1,00

РИС ОБРАБ.ПАРОМ	0,0468	0,047
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0059	0,006
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0018	0,002
ВЫХОД:	0,1300	0,130

**КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ.**

Выход: 180, № рец.: 17840891-2016, Порций: 1,00

КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ "ВИТОШКА"	0,0180	0,018
ВОДА	0,1755	0,176

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, № рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020
--------------------	--------	-------

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Выход: 20, № рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0200	0,020
-----------------------------	--------	-------

ПОЛДНИК

**ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,**

Выход: 200, № рец.: 531 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЙОГУРТ 2,5%	0,2000	0,200
-------------	--------	-------

**ПРЯНИКИ,**

Выход: 2 ШТ, № рец.: 603 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ПРЯНИКИ КГ	0,0600	0,060
------------	--------	-------

УЖИН

**ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ(СБ 2021)**

Выход: 50, № рец.: 53 СБ 2021Г, Порций: 1,00

МАССА ОТВАРНОЙ ОЧИЩЕННОЙ	0,0320	0,032
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0030	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,009
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0025	0,003
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0006	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0003	
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0310	0,031
-------------------------------	--------	-------

**СУФЛЕ РЫБНОЕ,(СБ 2021)**

Выход: 100, № рец.: 303 СБ 2021Г, Порций: 1,00

МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0730	0,073
МОЛОКО 2,5%	0,0300	0,030
ЯЙЦА	0,0175	0,018
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0024	0,002
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0024	0,002
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,002
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1250	0,125
ВЫХОД:	0,1000	0,100

**КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ..**

Выход: 130, № рец.: 438 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАССА ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ	0,1248	0,125
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0059	0,006



Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0013	0,001
ВЫХОД:	0,1300	0,130
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,1287	0,129

### ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)

Выход: 180/7, N рец.: 459 СБ 2018Г, Порций: 1,00

ВОДА	0,1350	0,135
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ЛИМОНЫ	0,0070	0,007
ВЫХОД:	0,1870	0,187

### Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0009	0,001
ВОДА	0,0486	0,049
ВЫХОД:	0,0450	0,045

### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020
--------------------	--------	-------

## День 2

### ЗАВТРАК

#### БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ\*

Выход: 20/10, N рец.: 109 СБ 2012Г, Порций: 1,00

БАТОН.	0,0200	0,020
ПОВИДЛО	0,0100	0,010
ВЫХОД:	0,0300	0,030

#### ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,

Выход: 170, N рец.: 311 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЯЙЦА	0,1046	0,105
МОЛОКО 2,5%	0,0655	0,066
МАССА ОМЛЕТНОЙ СМЕСИ	0,1700	0,170
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0065	0,007
МАССА ГОТОВОГО ОМЛЕТА	0,1649	0,165
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0051	0,005
ВЫХОД:	0,1700	0,170

#### ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)

Выход: 200, N рец.: 507 СБ 2012Г, Порций: 1,00

САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
МОЛОКО 2,5%	0,0500	0,050
ВОДА	0,1000	0,100
ВЫХОД:	0,2000	0,200

### Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0010	0,001
ВОДА	0,0540	0,054
ВЫХОД:	0,0500	0,050

### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### ЯБЛОКИ.

Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,1300	0,130
---------------	--------	-------

### ОБЕД

#### САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ(СБ 2021)

Выход: 50, N рец.: 43 СБ 2021Г, Порций: 1,00

МАССА ВАРЕНОГО ОЧИЩЕННОГО	0,0300	0,030
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0080	0,008
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0050	0,005
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0025	0,003
ВЫХОД:	0,0500	0,050

### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0308	0,031
---------------------------	--------	-------

### Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ ВАРЕНАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25%	0,0059	0,006
--------------------------------	--------	-------

#### СУП КАРТОФ.С МЯСН.ФРИКАД.

Выход: 25/180, N рец.: 163 СБ 2012г., Порций: 1,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0072	0,007
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0007	0,001

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0018	0,002
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0006	0,001
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,1260	0,126
ВЫХОД:	0,1800	0,180
ВЫХОД С МЯСН.ФРИКАД	0,2050	0,205

### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0720	0,072
---------------------------	--------	-------

### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0072	0,007
--------------------------------	--------	-------

### Вх. рецепт: ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ

ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,0285	0,029
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0025	0,003
ЯЙЦА	0,0020	0,002
ВОДА	0,0025	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0002	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0358	0,036
ВЫХОД:	0,0250	0,025

### БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ\*

Выход: 70, N рец.: 422 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЦЫПЛЯТА БР	0,0518	0,052
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0130	0,013
МОЛОКО 2,5%	0,0180	0,018
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0028	0,003
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0800	0,080
МАССА ГОТОВЫХ БИТОЧКОВ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

### КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Выход: 150, N рец.: 435 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,1575	0,158
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0067	0,007
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ	0,0030	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,009
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0048	0,005
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0018	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
ВЫХОД:	0,1500	0,150

### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0060	0,006
--------------------------------	--------	-------

### КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)

Выход: 200, N рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00

СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,020
МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ	0,0240	0,024
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0100	0,010
ВОДА	0,2027	0,203
ВЫХОД:	0,2000	0,200

### ХЛЕБ РЖАНОЙ.

Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040
-----------------------------	--------	-------

### ПОЛДНИК

#### МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ

Выход: 200, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МОЛОКО 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (СБ 2021).

Выход: 50, N рец.: 541 СБ 2021Г, Порций: 1,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0327	0,033
ВОДА	0,0150	0,015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0042	0,004
ЯЙЦА	0,0022	0,002
САХАР-ПЕСОК	0,0058	0,006
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0007	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0005	0,001
ВАНИЛИН	0,0002	
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0004	



Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
ЯЙЦА (ДЛЯ СМАЗКИ)	0,0004	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0004	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0583	0,058
ВЫХОД:	0,0500	0,050

### УЖИН

#### ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ/МОЛОКОМ(СБ 2021).

Выход: 130/30, N рец.: 283 СБ 2021Г, Порций: 1,00

ТВОРОГ	0,1080	0,108
ЯЙЦА	0,0139	0,014
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,013
КРУПА МАННАЯ	0,0095	0,010
ИЗЮМ	0,0043	0,004
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0017	0,002
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0003	
ВАНИЛИН	0,0001	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1480	0,148
МАССА ГОТОВОГО ПУДИНГА	0,1300	0,130
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,1600	0,160

#### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СБ 2021).

Выход: 70, N рец.: 21 СБ 2021Г, Порций: 1,00

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0042	0,004
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0035	0,004
ВЫХОД:	0,0700	0,070

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0628	0,063
--------------------------------	--------	-------

#### ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)

Выход: 180, N рец.: 457 СБ 2018Г, Порций: 1,00

ВОДА	0,1350	0,135
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ВЫХОД:	0,1800	0,180

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0009	0,001
ВОДА	0,0486	0,049
ВЫХОД:	0,0450	0,045

#### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.

Выход: 40, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0400	0,040
--------------------	--------	-------

### День 3

#### ЗАВТРАК

#### БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)

Выход: 30/10, N рец.: 104 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,0400	0,040

#### КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).

Выход: 170, N рец.: 284 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КРУПА ПШЕННАЯ	0,0340	0,034
МОЛОКО 2,5%	0,1020	0,102
МАССА КАШИ	0,1326	0,133
ДЛЯ СИРОПА:		
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0041	0,004
ВОДА	0,0204	0,020
МАССА СИРОПА	0,0204	0,020
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0170	0,017
МАССА ЯБЛОК, ПРИПУЩЕННЫХ С	0,0374	0,037
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,007
СМЕТАНА 15%	0,0068	0,007
МАССА КАШИ	0,1326	0,133

#### КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)

Выход: 200, N рец.: 515 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,002
МОЛОКО 2,5%	0,0500	0,050
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
ВОДА	0,1700	0,170
ВЫХОД:	0,2000	0,200

### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### СОК ГРУШЕВЫЙ

Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ)	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

### ОБЕД

#### САЛАТ ВИТАМИННЫЙ,(СБ 2021)

Выход: 50, N рец.: 2 СБ 2021Г, Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0250	0,025
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0105	0,011
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0002	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0025	0,003
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	
ВОДА	0,0025	0,003
ВЫХОД:	0,0500	0,050

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0115	0,012
--------------------------------	--------	-------

#### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ)

Выход: 180, N рец.: 165 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0387	0,039
МАССА ОТВАРНОГО МИНТАЯ	0,0315	0,032
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0072	0,007
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0036	0,004
ВЫХОД:	0,1800	0,180

Вх. рецепт: БУЛЬОН РЫБНЫЙ

ПИЩЕВЫЕ РЫБНЫЕ ОТХОДЫ	0,0473	0,047
ВОДА	0,1638	0,164
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0010	0,001
ЯЙЦА	0,0038	0,004
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0032	0,003
ВЫХОД:	0,1260	0,126

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0814	0,081
---------------------------	--------	-------

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0072	0,007
--------------------------------	--------	-------

#### ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ,

Выход: 70/30, N рец.: 408 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	0,1030	0,103
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0090	0,009
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002
МАССА ЖАРеной ПЕЧЕНИ	0,0700	0,070
ВЫХОД: С СОУСОМ	0,1000	0,100

Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0008	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0008	0,001
ВОДА	0,0165	0,017
СМЕТАНА 15%	0,0150	0,015
ВЫХОД:	0,0300	0,030

#### МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРН. С ОВОЩАМИ,

Выход: 130, N рец.: 433 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0377	0,038
МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОННЫХ	0,1079	0,108
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0026	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0109	0,011
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0038	0,004
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0026	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0012	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0039	0,004
МАССА ПАССЕРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ	0,0260	0,026
ВЫХОД:	0,1300	0,130

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0143	0,014
--------------------------------	--------	-------



Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------

**КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА**  
Выход: 200, N рец.: 526 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ИЗЮМ	0,0200	0,020
МАССА ПЛОДОВ ОТВАРНЫХ	0,0320	0,032
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ВОДА	0,2020	0,202
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**  
Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020
--------------------	--------	-------

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**  
Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0200	0,020
-----------------------------	--------	-------

**ПОЛДНИК**

**СНЕЖОК.**  
Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СНЕЖОК НАПИТОК	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ.,**  
Выход: 50, N рец.: 566 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0309	0,031
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0008	0,001
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0022	0,002
ЯЙЦА	0,0010	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0009	0,001
ВОДА	0,0150	0,015
МАССА ТЕСТА	0,0509	0,051
ЯЙЦА	0,0084	0,008
СМЕТАНА 15%	0,0031	0,003
МАССА ЯИЧНО-СМЕТАННОЙ СМЕСИ	0,0114	0,011
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0609	0,061
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0001	
САХАРНАЯ ПУДРА	0,0004	
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**УЖИН**

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.\***  
Выход: 60, N рец.: 69 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЧЕСНОК	0,0003	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,006
ВЫХОД:	0,0600	0,060

Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% 0,0540 0,054

**РАГУ ИЗ ПТИЦЫ\*,**  
Выход: 180, N рец.: 417 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЦЫПЛЯТА БР	0,0741	0,074
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0021	0,002
МАССА ЖАРЕНОЙ ПТИЦЫ	0,0515	0,052
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0024	0,002
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0104	0,010
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0041	0,004
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0011	0,001
МАССА ГАРНИРА И СОУСА	0,1285	0,129
ВЫХОД:	0,1800	0,180

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ  
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30% 0,0824 0,082

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% 0,0176 0,018

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ**  
Выход: 200/7, N рец.: 506 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ВОДА	0,1500	0,150
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ЛИМОНЫ	0,0070	0,007
ВЫХОД:	0,2070	0,207

Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА  
ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА 0,0010 0,001

ВОДА	0,0540	0,054
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**  
Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0200	0,020
-----------------------------	--------	-------

**День 4**

**ЗАВТРАК**

**БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ\***  
Выход: 20/10, N рец.: 109 СБ 2012Г, Порций: 1,00

БАТОН.	0,0200	0,020
ПОВИДЛО	0,0100	0,010
ВЫХОД:	0,0300	0,030

**КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ,(СБ 2021)**  
Выход: 180, N рец.: 236 СБ 2021Г, Порций: 1,00

МОЛОКО 2,5%	0,0936	0,094
ВОДА	0,0648	0,065
РИС КРУГЛЫЙ	0,0277	0,028
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0046	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0046	0,005
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**  
Выход: 200, N рец.: 508 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАКАО-ПОРОШОК	0,0030	0,003
МОЛОКО 2,5%	0,1000	0,100
ВОДА	0,1100	0,110
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0200	0,020
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

**АПЕЛЬСИНЫ**  
Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	0,2200	0,220
------------------	--------	-------

**ОБЕД**

**ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ,**  
Выход: 50, N рец.: 121 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0500	0,050
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ 2021)**  
Выход: 200/10, N рец.: 116 СБ 2021Г, Порций: 1,00

БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,1500	0,150
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0162	0,016
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0060	0,006
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	0,0060	0,006
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0040	0,004
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,001
СМЕТАНА 15%	0,0100	0,010
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
ВЫХОД:	0,2100	0,210

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ  
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30% 0,0400 0,040

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% 0,0072 0,007

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (СБ 2021)**  
Выход: 120, N рец.: 300 СБ 2021Г, Порций: 1,00

МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0980	0,098
МАССА ПРИПУЩЕННОЙ РЫБЫ	0,0800	0,080
ЯЙЦА	0,0320	0,032
МОЛОКО 2,5%	0,0200	0,020
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0050	0,005
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0020	0,002
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001



Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------

МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1420	0,142
ВЫХОД:	0,1200	0,120

#### **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.\***

Выход: 130, N рец.: 441 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МОЛОКО 2,5%	0,0195	0,020
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0059	0,006
ВЫХОД:	0,1300	0,130
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ		
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,1092	0,109

#### **КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.**

Выход: 180, N рец.: 517 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ	0,0210	0,021
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ВОДА	0,1710	0,171
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### **ХЛЕБ РЖАНОЙ.**

Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040

#### ПОЛДНИК

#### **КЕФИР,**

Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КЕФИР 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ..**

Выход: 2ШТ, N рец.: 604 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	0,0200	0,020

#### УЖИН

#### **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ,\***

Выход: 80, N рец.: 72 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КУРАГА	0,0080	0,008
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0040	0,004
ВЫХОД:	0,0800	0,080
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0747	0,075

#### **СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ (СБ 2021),**

Выход: 130/30, N рец.: 286 СБ 2021Г, Порций: 1,00		
ТВОРОГ	0,1180	0,118
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0156	0,016
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0104	0,010
ЯЙЦА	0,0065	0,007
СМЕТАНА 15%	0,0039	0,004
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0026	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0019	0,002
ВАНИЛИН	0,0001	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1534	0,153
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,1600	0,160

#### **ЧАЙ С МОЛОКОМ,(2018)**

Выход: 180, N рец.: 460 СБ 2018Г, Порций: 1,00		
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
МОЛОКО 2,5%	0,0450	0,045
ВОДА	0,0900	0,090
ВЫХОД:	0,1800	0,180
Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА		
ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0009	0,001
ВОДА	0,0486	0,049
ВЫХОД:	0,0450	0,045

#### **БАТОН**

Выход: 30, N рец.: 125 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
БАТОН.	0,0300	0,030

#### День 5

#### ЗАВТРАК

Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------

#### **БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 20/10, N рец.: 105 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0200	0,020
ВЫХОД:	0,0300	0,030

#### **КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА"ЖИДКАЯ**

Выход: 180, N рец.: 281 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КРУПА ГЕРКУЛЕС	0,0277	0,028
ВОДА	0,0522	0,052
МОЛОКО 2,5%	0,1062	0,106
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1728	0,173
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0045	0,005
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 200, N рец.: 514 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,002
МОЛОКО 2,5%	0,1000	0,100
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ВОДА	0,1200	0,120
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### **СОК ЯБЛОЧНЫЙ**

Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ)	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### ОБЕД

#### **ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ/ПРОИЗВОДСТВА).**

Выход: 50, N рец.: 129 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМ.ПР-ВА)	0,0500	0,050
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### **БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ**

Выход: 200, N рец.: 142 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0160	0,016
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0080	0,008
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0020	0,002
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0024	0,002
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,1600	0,160
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0008	0,001
СМЕТАНА 15%	0,0080	0,008
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0160	0,016
---------------------------	--------	-------

#### **Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0100	0,010
--------------------------------	--------	-------

#### **Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0320	0,032
-------------------------------	--------	-------

#### **МЯСО ТУШЕНОЕ**

Выход: 35/35, N рец.: 374 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ГОВЯДИНА З/Т	0,0580	0,058
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0030	0,003
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0040	0,004
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0020	0,002
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0014	0,001
МАССА ТУШЕНОГО МЯСА	0,0350	0,035
МАССА МЯСА С СОУСОМ	0,0700	0,070

#### **Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0030	0,003
--------------------------------	--------	-------

#### **КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,**

Выход: 130, N рец.: 263 СБ 2012, Порций: 1,00		
КРУПА ГРЕЧА ЯДРИЦА	0,0325	0,033



Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
ВОДА	0,0975	0,098
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0001	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0065	0,007
МАССА КАШИ	0,1248	0,125
ВЫХОД:	0,1300	0,130

**КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.**  
Выход: 180, N рец.: 521 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0360	0,036
ВОДА	0,1548	0,155
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0135	0,014
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**  
Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020
--------------------	--------	-------

**ХЛЕБ РЖАНОЙ.**  
Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040
-----------------------------	--------	-------

**ПОЛДНИК**

**МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ**  
Выход: 200, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МОЛОКО 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ\*.**  
Выход: 50, N рец.: 554 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0012	0,001
ПОВИДЛО	0,0250	0,025
ЯЙЦА	0,0011	0,001
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0002	
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**Вх. рецепт: ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ СДОБНОЕ**

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0218	0,022
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0023	0,002
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,002
ЯЙЦА	0,0015	0,002
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	
ДРОЖОЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0008	0,001
ВОДА	0,0112	0,011
ВЫХОД:	0,0385	0,039
ВЛАЖНОСТЬ: %	1,2705	1,271

**УЖИН**

**САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (СБ 2021).**  
Выход: 50, N рец.: 38 СБ 2021Г, Порций: 1,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0084	0,008
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0001	
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**  
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%

	0,0405	0,041
--	--------	-------

**БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ\***  
Выход: 70, N рец.: 422 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЦЫПЛЯТА БР	0,0518	0,052
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0130	0,013
МОЛОКО 2,5%	0,0180	0,018
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0028	0,003
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0800	0,080
МАССА ГОТОВЫХ БИТОЧКОВ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

**КАПУСТА ТУШЕНАЯ**  
Выход: 150, N рец.: 435 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,1575	0,158
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0067	0,007
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ	0,0030	0,003

Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,009
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0048	0,005
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0018	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
ВЫХОД:	0,1500	0,150

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**  
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%

	0,0060	0,006
--	--------	-------

**ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"**  
Выход: 200, N рец.: 630 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0006	0,001
КОНЦЕНТРАТ НАПИТКА "ВИТОШКА"	0,0100	0,010
ВОДА	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**  
Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0200	0,020
-----------------------------	--------	-------

**День 6**

**ЗАВТРАК**

**БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)**  
Выход: 30/10, N рец.: 104 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,0400	0,040

**КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ\***  
Выход: 180, N рец.: 270 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КРУПА ЯЧНЕВАЯ	0,0400	0,040
МОЛОКО 2,5%	0,0990	0,099
ВОДА	0,0486	0,049
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0017	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0017	0,002
МАССА КАШИ	0,1728	0,173
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0036	0,004
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**  
Выход: 200, N рец.: 507 СБ 2012Г, Порций: 1,00

САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
МОЛОКО 2,5%	0,0500	0,050
ВОДА	0,1000	0,100
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА**  
ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА

	0,0010	0,001
ВОДА	0,0540	0,054
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

**ЯБЛОКИ,.**  
Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,1300	0,130
---------------	--------	-------

**ОБЕД**

**ИКРА МОРКОВНАЯ.\***  
Выход: 50, N рец.: 133 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАССА ВАРеной ОЧИЩЕННОЙ	0,0375	0,038
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,009
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0056	0,006
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0040	0,004
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0006	0,001
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**  
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%

	0,0377	0,038
--	--------	-------

**СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ..(СБ 2021)**  
Выход: 180/10, N рец.: 131 2021, Порций: 1,00

БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,0990	0,099
-----------------	--------	-------



Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
МОЛОКО 2,5%	0,0630	0,063
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0036	0,004
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0036	0,004
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0014	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
ВЫХОД:	0,1800	0,180
<b>Вх. рецепт: ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА</b>		
ВЫХОД:	0,0100	0,010
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0158	0,016
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0675	0,068
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0036	0,004

<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ,,</b>		
Выход: 70, N рец.: 382 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ГОВЯДИНА Б/К	0,0280	0,028
РИС КРУГЛЫЙ	0,0035	0,004
МАССА ОТВАРНОГО РИСА	0,0100	0,010
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0042	0,004
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0020	0,002
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0420	0,042
МАССА ОТВАРНОЙ КАПУСТЫ	0,0392	0,039
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0011	0,001
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0791	0,079
МАССА ГОТОВЫХ ГОЛУБЦОВ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

<b>МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРН. С ОВОЩАМИ,</b>		
Выход: 130, N рец.: 433 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0377	0,038
МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОННЫХ	0,1079	0,108
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0026	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0109	0,011
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0038	0,004
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0026	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0012	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0039	0,004
МАССА ПАССЕРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ	0,0260	0,026
ВЫХОД:	0,1300	0,130
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0143	0,014

<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)</b>		
Выход: 200, N рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00		
СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,020
МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ	0,0240	0,024
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0100	0,010
ВОДА	0,2027	0,203
ВЫХОД:	0,2000	0,200

<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		
Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020

<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ.</b>		
Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040

#### ПОЛДНИК

<b>СНЕЖОК..</b>		
Выход: 210, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
СНЕЖОК НАПИТОК	0,2100	0,210
ВЫХОД:	0,2100	0,210

<b>БАРАНКИ</b>		
Выход: ШТ, N рец.: 274 СБ 2004, Порций: 1,00		
БАРАНКИ ПРОСТЫЕ	0,0400	0,040
ВЫХОД:	0,0400	0,040

#### УЖИН

Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.</b>		
Выход: 50, N рец.: 69 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ЧЕСНОК	0,0002	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,005
ВЫХОД:	0,0500	0,050
<b>Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0450	0,045

<b>СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ</b>		
Выход: 70, N рец.: 397 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	0,0518	0,052
МАССА ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ	0,0483	0,048
ЯЙЦА	0,0133	0,013
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0001	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0763	0,076
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ	0,0021	0,002
МАССА ГОТОВОГО СУФЛЕ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

<b>Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ</b>		
МОЛОКО 2,5%		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		
ВЫХОД:	0,0700	0,070
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС		

<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		
Выход: 150, N рец.: 438 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МАССА ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ	0,1440	0,144
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0067	0,007
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
ВЫХОД:	0,1500	0,150
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,1485	0,149

<b>ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)</b>		
Выход: 180, N рец.: 457 СБ 2018Г, Порций: 1,00		
ВОДА	0,1350	0,135
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ВЫХОД:	0,1800	0,180
<b>Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА</b>		
ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0009	0,001
ВОДА	0,0486	0,049
ВЫХОД:	0,0450	0,045

<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		
Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020

#### День 7

#### ЗАВТРАК

<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ</b>		
Выход: 20/5, N рец.: 107 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
БАТОН.	0,0200	0,020
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,005
ВЫХОД:	0,0250	0,025

<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		
Выход: 150, N рец.: 311 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ЯЙЦА	0,0953	0,095
МОЛОКО 2,5%	0,0595	0,060
МАССА ОМЛЕТНОЙ СМЕСИ	0,1550	0,155
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0060	0,006
МАССА ГОТОВОГО ОМЛЕТА	0,1500	0,150
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
ВЫХОД:	0,1500	0,150

<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)</b>		
Выход: 200, N рец.: 515 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,002
МОЛОКО 2,5%	0,0500	0,050



Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ВОДА	0,1700	0,170
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **БАТОН**

Выход: 30, N рец.: 125 СБ 2012Г, Порций: 1,00

БАТОН.	0,0300	0,030
--------	--------	-------

#### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### **МАНДАРИН..**

Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАНДАРИНЫ	0,1300	0,130
ВЫХОД:	0,1300	0,130

#### ОБЕД

#### **ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ,**

Выход: 50, N рец.: 121 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0500	0,050
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### **ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ**

Выход: 200, N рец.: 156 СБ 2012г, Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0400	0,040
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0080	0,008
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0008	0,001
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,002
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,1600	0,160
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0008	0,001
ЗЕЛЕНЬ	0,0012	0,001
СМЕТАНА 15%	0,0100	0,010
ВЫХОД:	0,2000	0,200

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0240	0,024
---------------------------	--------	-------

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0100	0,010
--------------------------------	--------	-------

#### **КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ**

Выход: 70, N рец.: 391 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,0362	0,036
ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО)	0,0240	0,024
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0133	0,013
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0077	0,008
МОЛОКО 2,5%	0,0161	0,016
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0002	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0875	0,088
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0049	0,005
МАССА ГОТОВЫХ КОТЛЕТ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

#### **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.\***

Выход: 130, N рец.: 441 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МОЛОКО 2,5%	0,0195	0,020
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0059	0,006
ВЫХОД:	0,1300	0,130

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,1092	0,109
---------------------------	--------	-------

#### **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.**

Выход: 180, N рец.: 521 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0360	0,036
ВОДА	0,1548	0,155
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0135	0,014
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020
--------------------	--------	-------

#### **ХЛЕБ РЖАНОЙ.**

Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040
-----------------------------	--------	-------

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------

#### ПОЛДНИК

#### **КЕФИР,**

Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КЕФИР 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ**

Выход: 60, N рец.: 566 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ В\С	0,0370	0,037
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0009	0,001
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0026	0,003
ЯЙЦА	0,0012	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0005	0,001
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0011	0,001
ВОДА	0,0180	0,018
МАССА ТЕСТА	0,0610	0,061
ЯЙЦА	0,0100	0,010
СМЕТАНА 15%	0,0037	0,004
МАССА ЯИЧНО-СМЕТАННОЙ СМЕСИ	0,0137	0,014
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0730	0,073
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0001	
САХАРНАЯ ПУДРА	0,0004	
ВЫХОД:	0,0600	0,060

#### УЖИН

#### **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ**

Выход: 60, N рец.: 6 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,006
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0018	0,002
ВЫХОД:	0,0600	0,060

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0528	0,053
--------------------------------	--------	-------

#### **ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ.МОЛОКОМ\***

Выход: 130/30, N рец.: 327 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ТВОРОГ	0,0980	0,098
КРУПА МАННАЯ	0,0095	0,010
ЯЙЦА	0,0113	0,011
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,013
ИЗЮМ	0,0133	0,013
ВАНИЛИН	0,0001	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ	0,0035	0,004
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1450	0,145
МАССА ГОТОВОГО ПУДИНГА	0,1300	0,130
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,1600	0,160

#### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

Выход: 200/7, N рец.: 506 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ВОДА	0,1500	0,150
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ЛИМОНЫ	0,0070	0,007
ВЫХОД:	0,2070	0,207

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0010	0,001
ВОДА	0,0540	0,054
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.**

Выход: 40, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0400	0,040
--------------------	--------	-------

#### День 8

#### ЗАВТРАК

#### **БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 20/10, N рец.: 105 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0200	0,020
ВЫХОД:	0,0300	0,030



Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
<b>КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.</b>		
Выход: 180, N рец.: 279 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0360	0,036
ВОДА	0,0612	0,061
МОЛОКО 2,5%	0,0900	0,090
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1728	0,173
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0045	0,005
ВЫХОД:	0,1800	0,180

<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)</b>		
Выход: 200, N рец.: 514 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,002
МОЛОКО 2,5%	0,1000	0,100
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ВОДА	0,1200	0,120
ВЫХОД:	0,2000	0,200

### 2-ОЙ ЗАВТРАК

<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		
Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ)	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

### ОБЕД

<b>САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ..</b>		
Выход: 50, N рец.: 59 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	0,0250	0,025
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0205	0,021
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,005
ВЫХОД:	0,0500	0,050

<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ,</b>		
Выход: 180, N рец.: 146 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0144	0,014
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0072	0,007
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0108	0,011
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0018	0,002
ВОДА	0,1260	0,126
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,1260	0,126
ЗЕЛЕНЬ	0,0007	0,001
СМЕТАНА 15%	0,0072	0,007
ВЫХОД:	0,1800	0,180
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0540	0,054
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0072	0,007

<b>РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ).(СБ 2021)</b>		
Выход: 70, N рец.: 304 СБ 2021, Порций: 1,00		
МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0560	0,056
МОЛОКО 2,5%	0,0147	0,015
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0091	0,009
ЯЙЦА	0,0073	0,007
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0028	0,003
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0014	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0875	0,088
ВЫХОД:	0,0700	0,070

<b>РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ..</b>		
Выход: 130, N рец.: 334 СБ 2016 Г, Порций: 1,00		
РИС ОБРАБ.ПАРОМ	0,0382	0,038
ВОДА	0,0806	0,081
МАССА ГОТОВОЙ КАШИ	0,1066	0,107
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0053	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0039	0,004
МАССА ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ	0,0120	0,012
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0130	0,013

Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
<b>МАССА ПРИПУЩЕННОГО ЛУКА</b>		
Выход: 0,0065 0,007		
ВЫХОД:	0,1300	0,130
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0130	0,013

<b>КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ(2018)</b>		
Выход: 180, N рец.: 479 СБ 2018, Порций: 1,00		
КЛЮКВА СВЕЖАЯ	0,0180	0,018
САХАР-ПЕСОК	0,0135	0,014
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,0081	0,008
ВОДА	0,1620	0,162
ВЫХОД:	0,1800	0,180

<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		
Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020

<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ.</b>		
Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040

### ПОЛДНИК

<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		
Выход: 200, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МОЛОКО 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

<b>ПРЯНИКИ,</b>		
Выход: 2 ШТ, N рец.: 603 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ПРЯНИКИ КГ	0,0600	0,060

### УЖИН

<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ..</b>		
Выход: 50, N рец.: 26 СБ 2021Г, Порций: 1,00		
МАССА ОТВАРНОЙ ОЧИЩЕННОЙ	0,0470	0,047
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0001	0,000
ВЫХОД:	0,0500	0,050
<b>Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0480	0,048

<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР</b>		
Выход: 70, N рец.: 420 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ЦЫПЛЯТА БР	0,0520	0,052
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0110	0,011
ЯЙЦА	0,0060	0,006
МОЛОКО 2,5%	0,0150	0,015
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0800	0,080
МАССА ГОТОВЫХ ФРИКАДЕЛЕК	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

<b>КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ,*</b>		
Выход: 130, N рец.: 144 СБ 2016Г, Порций: 1,00		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0065	0,007
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0065	0,007
ВЫХОД:	0,1300	0,130
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,1196	0,120
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0065	0,007

<b>Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ</b>		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0007	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0007	0,001
ВОДА	0,0143	0,014
СМЕТАНА 15%	0,0130	0,013
ВЫХОД:	0,0260	0,026

<b>ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"</b>		
Выход: 200, N рец.: 630 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0006	0,001
КОНЦЕНТРАТ НАПИТКА "ВИТОШКА"	0,0100	0,010



Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
ВОДА	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020
--------------------	--------	-------

### **День 9**

#### **ЗАВТРАК**

### **БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ**

Выход: 20/5, N рец.: 107 СБ 2012Г, Порций: 1,00

БАТОН.	0,0200	0,020
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,005
ВЫХОД:	0,0250	0,025

### **КАША "ДРУЖБА",\***

Выход: 180, N рец.: 275 СБ 2012Г, Порций: 1,00

РИС КРУГЛЫЙ	0,0135	0,014
КРУПА ПШЕННАЯ	0,0099	0,010
МОЛОКО 2,5%	0,0918	0,092
ВОДА	0,0630	0,063
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1728	0,173
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,009
ВЫХОД:	0,1800	0,180

### **КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 200, N рец.: 508 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАКАО-ПОРОШОК	0,0030	0,003
МОЛОКО 2,5%	0,1000	0,100
ВОДА	0,1100	0,110
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0200	0,020
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **2-ОЙ ЗАВТРАК**

### **ЯБЛОКИ,**

Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,1300	0,130
---------------	--------	-------

#### **ОБЕД**

### **САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ..**

Выход: 50, N рец.: 82 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАССА ВАРеной ОЧИЩЕННОЙ	0,0125	0,013
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	0,0085	0,009
ЯЙЦА	0,0040	0,004
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,003
ВЫХОД:	0,0500	0,050

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 31,97%	0,0225	0,023
------------------------------	--------	-------

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0126	0,013
--------------------------------	--------	-------

### **СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.**

Выход: 180, N рец.: 168 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ (САЙРА)	0,0288	0,029
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0068	0,007
РИС КРУГЛЫЙ	0,0036	0,004
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0027	0,003
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ	0,0013	0,001
ВОДА ИЛИ БУЛЬОН РЫБНЫЙ	0,1440	0,144
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0009	0,001
ВЫХОД:	0,1800	0,180

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0504	0,050
---------------------------	--------	-------

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0115	0,012
--------------------------------	--------	-------

### **БИГУС (СБ 2021)**

Выход: 200, N рец.: 329 СБ 2021г., Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,1500	0,150
----------------------	--------	-------

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
ГОВЯДИНА Б/К	0,0910	0,091
МАССА ОБЖАРЕННОГО МЯСА	0,0750	0,075
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0054	0,005
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0040	0,004
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0040	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0008	0,001
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,2500	0,250
ВЫХОД:	0,2000	0,200

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0140	0,014
--------------------------------	--------	-------

### **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ,(2018)**

Выход: 180, N рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00

СУХОФРУКТЫ	0,0180	0,018
МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ	0,0216	0,022
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ВОДА	0,1824	0,182
ВЫХОД:	0,1800	0,180

### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020
--------------------	--------	-------

### **ХЛЕБ РЖАНОЙ.**

Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040
-----------------------------	--------	-------

#### **ПОЛДНИК**

### **РЯЖЕНКА.**

Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

РЯЖЕНКА 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

### **ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ**

Выход: 50, N рец.: 567 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0300	0,030
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0008	0,001
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0013	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0014	0,001
ЯЙЦА	0,0029	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	0,000
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0009	0,001
МОЛОКО 2,5%	0,0112	0,011
МАССА ТЕСТА	0,0442	0,044
МОЛОКО 2,5%	0,0110	0,011
ЯЙЦА	0,0029	0,003
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0027	0,003
СМЕТАНА 15%	0,0005	0,001
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0604	0,060
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0001	0,000
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0007	0,001
ВЫХОД:	0,0500	0,050

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 31,97%	0,0342	0,034
------------------------------	--------	-------

#### **УЖИН**

### **БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ\***

Выход: 20/10, N рец.: 109 СБ 2012Г, Порций: 1,00

БАТОН.	0,0200	0,020
ПОВИДЛО	0,0100	0,010
ВЫХОД:	0,0300	0,030

### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,**

Выход: 150, N рец.: 252 СБ 2016Г, Порций: 1,00

ТВОРОГ	0,0810	0,081
КРУПА МАННАЯ	0,0090	0,009
САХАР-ПЕСОК	0,0210	0,021
ЯЙЦА	0,0060	0,006
МОЛОКО 2,5%	0,0270	0,027
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,006
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0060	0,006



Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
СМЕТАНА 15%	0,0060	0,006
МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ	0,1500	0,150
ВЫХОД:	0,1500	0,150
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0270	0,027

#### **МОЛОКО СГУЩЕНОЕ.**

Выход: 20, N рец.: 493 СБ 2012 Г, Порций: 1,00		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%	0,0200	0,020

#### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

Выход: 200/7, N рец.: 506 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ВОДА	0,1500	0,150
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ЛИМОНЫ	0,0070	0,007
ВЫХОД:	0,2070	0,207
<b>Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА</b>		
ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0010	0,001
ВОДА	0,0540	0,054
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### **ХЛЕБ РЖАНОЙ.**

Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040

### **День 10**

#### **ЗАВТРАК**

#### **БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)**

Выход: 30/10, N рец.: 104 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,0400	0,040

#### **КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ.**

Выход: 180, N рец.: 280 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	0,0360	0,036
ВОДА	0,0612	0,061
МОЛОКО 2,5%	0,0900	0,090
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1728	0,173
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0045	0,005
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 200, N рец.: 515 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,002
МОЛОКО 2,5%	0,0500	0,050
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ВОДА	0,1700	0,170
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **2-ОЙ ЗАВТРАК**

#### **СОК ГРУШЕВЫЙ**

Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ)	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **ОБЕД**

#### **ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ**

Выход: 50, N рец.: 121 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0500	0,050
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### **СВЕКОЛЬНИК.**

Выход: 200, N рец.: 145 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,009
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0020	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0020	0,002
БУЛЬОН МЯСНОЙ.	0,1600	0,160
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0010	0,001

Наименование, состав изделия	N на 1 пор. Нетто	Нетто
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0010	0,001
СМЕТАНА 15%	0,0020	0,002
ЗЕЛЕНЬ	0,0008	0,001
ВЫХОД:	0,2000	0,200
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30%	0,0344	0,034
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0080	0,008
<b>Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0512	0,051

#### **КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,.**

Выход: 80, N рец.: 389 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ГОВЯДИНА Б/К	0,0640	0,064
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0072	0,007
МОЛОКО 2,5%	0,0328	0,033
ЯЙЦА	0,0048	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0034	0,003
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1063	0,106
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ	0,0024	0,002
ВЫХОД:	0,0800	0,080

#### **МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРН. С ОВОЩАМИ,**

Выход: 130, N рец.: 433 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0377	0,038
МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОННЫХ	0,1079	0,108
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0026	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0109	0,011
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0038	0,004
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0026	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0012	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0039	0,004
МАССА ПАССЕРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ	0,0260	0,026
ВЫХОД:	0,1300	0,130
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0143	0,014

#### **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.**

Выход: 180, N рец.: 521 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0360	0,036
ВОДА	0,1548	0,155
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0135	0,014
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0200	0,020

#### **ХЛЕБ РЖАНОЙ.**

Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040

#### **ПОЛДНИК**

#### **КЕФИР,**

Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КЕФИР 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"**

Выход: 50, N рец.: 572 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0380	0,038
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0010	0,001
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0009	0,001
МАССА ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	0,0038	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0020	0,002
ЯЙЦА ДЛЯ СМАЗКИ	0,0009	0,001
ВОДА	0,0140	0,014
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0580	0,058
ВЫХОД:	0,0500	0,050



Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
 МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% 0,0038 0,004

**УЖИН**

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ\***

Выход: 50, N рец.: 6 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,005
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0015	0,002
ВЫХОД:	0,0500	0,050

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% 0,0440 0,044

**ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ**

Выход: 50/50, N рец.: 411 СБ 2012г., Порций: 1,00

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	0,0710	0,071
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0030	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0011	0,001
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0740	0,074
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,005
МАССА ТУШЕНОЙ ПЕЧЕНИ	0,0500	0,050
ВЫХОД: С СОУСОМ	0,1000	0,100

Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0013	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,001
ВОДА	0,0275	0,028
СМЕТАНА 15%	0,0250	0,025
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.\***

Выход: 130, N рец.: 441 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МОЛОКО 2,5%	0,0195	0,020
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0059	0,006
ВЫХОД:	0,1300	0,130

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 30% 0,1092 0,109

**ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"**

Выход: 200, N рец.: 630 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0006	0,001
КОНЦЕНТРАТ НАПИТКА "ВИТОШКА"	0,0100	0,010
ВОДА	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**ХЛЕБ РЖАНОЙ.**

Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040
-----------------------------	--------	-------

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
------------------------------	-------------------	-------